



Tarefa de Educación Física 5º.

Semana do 11-15 de Maio.

1. Esta semana ao igual que a semana pasada, vou deixarvos un documento Word, para que completedes coa actividade física diaria que facedes e mo enviades durante o vindeiro fin de semana, espero se vos animades, sería moi interesante para a 3ª Avaliación. Necesito que poñades o que realmente facedes. Pode ser a actividade física que vós queirades, ou as propostas que tendes dende aquí. Agora podedes saír á rúa, polo que podedes considerar ese momento de actividade tamén. Lembra de a importancia de cumprir coas medidas de seguridade.
2. Facede o **quecemento** como vós sabedes, tentando facelo ben, pois hoxe as articulacións das pernas van ter moita importancia na clase.
3. **Esta semana imos seguir con Fútbol sala.** Tócanos repasar condución de balón e traballar pase e recepción. Será traballo individual.
 - a. Repasar condución de balón.
 - b. Pase e Recepción. Cunha pelota ou balón que teñades na casa, tedes que pasar e recibir a pelota coas distintas partes do pé, desde a posición de parados e en movemento. Podedes facelo en familia ou cunha parede que vos sirva de compañeiro.
 - c. Pase e Recepción con oposición. Cunha pelota ou balón que teñades na casa tedes que pasar e recibir a pelota coas distintas partes do pé, desde a posición de parados e en movemento, pero esta vez alguén tratará de sacarvos o balón.
4. **Relaxación. “Mindfullnes” Con todo o que levamos traballado de relaxación, tedes que buscar unha música relaxante e enviarnos un vídeo explicativo facendo relaxación. Moito ánimo.**
5. Reto de esta semana. Deixámosvos dous vídeos facilitados por Daniel Castro de 5ºA, para os que vos atrevades a facelos con alguén da vosa familia. Estou segura que o ides facer igual de ben que Dani e a súa nai.
6. Felicitar a todos aqueles alumnos e ás súas familias que cada semana se esforzan en mandar a ficha coas actividades semanais, fotos e algún vídeo. Espero os de todos esta semana.