



Tarefa de Educación Física 4º.

Semana do 18-22 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 dedicala a "Baile Galego" con motivo das Letras galegas.**
 - a. **Traballaremos a Muiñeira: o picado e os puntos.(Vídeo 1)**
 - Picados: 8 picados e 8 picados=16 picados. (Vídeo 2)
 - Puntos: 4 veces : 1º pé dereito, 2º pé esquerdo, 3º pé dereito e 4º pé esquerdo. (Vídeo 3)
 - 1º Punto: Adiante, atrás, tacón, punta, tacón.
 - 2º Punto: Adiante, atrás, cruza, descruza, cruza.
 - 3º Punto: Adiante, atrás, volta, en 1,2,3.
4. **Relaxación. "Mindfullnes" Proposta de Manuel de 6ºC. Buscade unha música relaxante que vos guste. Deitados boca arriba, pechar os ollos e facer respiracións profundas (collendo aire moi longo e soltando moi longo), repetir este ciclo durante 1-2 minutos.Moito ánimo.**
5. 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.