**SEMANA 08/06/2020**

**EDUCACIÓN FÍSICA 1º EP**

**PODES SEGUIR AS CLASES POR CLASSROOM, CÓDIGO:** **5d7mjsd**

**LUNS 08/06/2020**

* NON TE ESQUEZAS...
  + PON ROUPA E CALZADO DE DEPORTE.
  + COLLE UNHA TOALLA E XABÓN PARA O TEU ASEO AO REMATAR.

Xa queda pouco! Pero nós seguimos con moita forza.

Continuamos cun traballo de coordinación óculo-manual pero esta vez cun implemento, pode ser unha raqueta, unha pa da praia ou mesmo un prato de plástico duro ou un cartón.

Colle o teu implemento e unha pelota pequena e ímonos á rúa cun maior.

1º Comeza **quentando** un pouco, move as túas articulacións.

Acórdaseche cales son? Imos lembralo:

* + Comezamos polos nocellos, seguimos cos xeonllos, cadeiras, ombreiros, cóbados, boneca e pescozo (lembra en facer 10 círculos cara a cada lado, o pescozo mellor movémolo dicindo que se, e que non)

3º **Número de toques-** imos dar o máximo número de toques sen que caia a pelota, téntao primeiro cunha man e logo coa outra. Con cal che é máis difícil?

2º **Secuencia de toques-** Imos tentar crear unha secuencia.

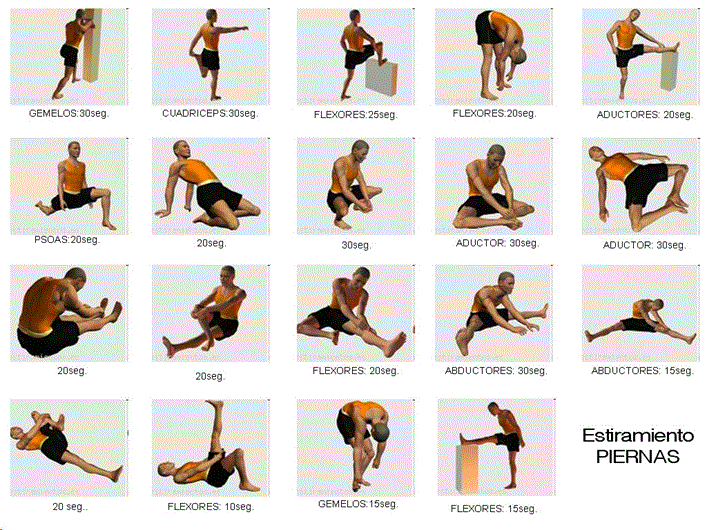
Exemplo: Dous toques altos, un baixo.

3º **Un pouco de precisión**- buscamos unha zona e temos que tentar que a pelota entre nesa zona, pode, ser un cubo, unhas liñas no chan...

5º **Imos estirar**

* + - Manter cada estiramento 10 segundos.





E non vos esquezades de **mandar vídeo** a **raquelrqr@gmail.com** (Poñer o curso e nome no asunto do correo) ou facelo en **Classroom**

**XOVES 11 /06/2020**

* NON TE ESQUEZAS...
  + PON ROUPA E CALZADO DE DEPORTE.
  + COLLE UNHA TOALLA E XABÓN PARA O TEU ASEO AO REMATAR.

Seguimos co noso implemento (raqueta, pa, prato ou cartón), pero esta vez imos traballar acompañados.

1º Comeza **quentando** un pouco, move as túas articulacións.

* + Comezamos polos nocellos, seguimos cos xeonllos, cadeiras, ombreiros, cóbados, boneca e pescozo (lembra en facer 10 círculos cara a cada lado, o pescozo mellor movémolo dicindo que se, e que non)

2º **Contra unha parede,** dámoslle co noso implemento toques á pelota, podemos facelo cun compañeiro, de maneira que primeiro dálle un, e logo outro.

* + Podedes de deixar que dea un bote no chan ou non.

3º **Xogar entre 2, como as palas na praia-**  tentando que non caia a pelota ao chan. Cuantos toques sodes capaces de facer?

4º Imos **estirar cun pouco de Ioga**. Gustouvos o conto do outro día? Pois aquí tedes outro: [IOGA](https://www.youtube.com/watch?v=Em9pK6Db5NE) (botón dereito do rato e darlle a “abrir hipervínculo”).

E non vos esquezades de **mandar vídeo o foto** a **raquelrqr@gmail.com** (Poñer o curso e nome no asunto do correo) ou facelo en **Classroom.**

BO FIN DE SEMANA.

**ESTA SEMANA EL ÚLTIMO VÍDEO DE**

**“GRANDES RETOS DE EF- XOGOS OLÍMPICOS ABRENTE 2020”**