**SEMANA 01/06/2020**

**EDUCACIÓN FÍSICA 1º EP**

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

 **LUNS 01/06/2020**

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

Continuamos cun traballo de coordinación óculo-manual o bote, lanzamento, recepción e precisión.

Colle un balón que bote e ímonos á rúa cun maior. Temos que aproveitar que nos deixan saír e levar algún xoguete!

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)

2º Imos facer unha **secuencia de botes** con balón

Exemplo:

• 2 botes man dereita, 2 botes man esquerda, 2 con dúas mans.

• 1 bote man dereita , 1 bote man esquerda, 3 con 2 mans.

• ...

Podemos dicila e repetila ou podemos retar a alguén.

3º **Lanzar e recoller-** Lanzamos o balón e collémolo sen que caia, e ímolo complicando , lanzo unha palmada e recollo, 2 palmadas, toco o chan, xiro...

4º **Un pouco de precisión**- buscamos unha rama dunha árbore na que poder pasar a pelota por enriba, ou buscar unha zona na que impactar o balón.

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 04 /06/2020**

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

Hoxe imos traballar cun xogo de reacción, alguén se pon detrás de ti e lánzache unha pelota (canto máis pequena, máis difícil) e teño que collela antes de que caia ao chan (a dificultade está en que non vexo cara a onde ma lanza).

Traballamos o equilibrio, a relaxación e forza, xunto cun conto (podes facelo en familia ou so) [IOGA](https://www.youtube.com/watch?v=9tY57jDULJA) (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.

**XA QUEDAN POUCOS RETOS DE EF**

**“XOGOS OLÍMPICOS ABRENTE 2020”**

**ANIMARVOS A PARTICIPAR!!**

**XA TENDES OS DOUS PRIMEIROS VÍDEOS**