**EDUCACIÓN FÍSICA 4º EP**

Continuamos coas nosas clases de educación física, podes seguir as tarefas **pola páxina web** do colexio ou por **Classroom** **código: vqo7gtr**

Comezamos.

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

**MARTES 26 /05/2020 MALABARES 2**

Antes de comezar coa práctica imos coñecer algúns dos beneficios do malabarismo:

1. Os malabares teñen moitos beneficios físicos, este exercicio de brazos traballa os nosos músculos.

2. Traballa ambos hemisferios do noso cerebro, a diferenza de moitas outras actividades o malabarismo, esixe que utilicemos ao mesmo tempo o hemisferio esquerdo e dereito.

3. Mellora a nosa concentración, centrando a atención na tarefa que estamos a practicar nese instante, sen que ningunha distracción poida interromper esta actividade.

4. Dous movementos á vez, aprendemos a coordinar o movemento de ambos brazos.

5. Adeus aos nervios, esta actividade é ideal para reducir a nosa tensión e lograr tranquilizarnos, pois a concentración que esixe obríganos a esquecernos de todo o que nos rodea e de todo o que nos preocupa. O único obxectivo, nese preciso instante, é que as pelotas non caian ao chan. Comprobaremos que este xogo esixe tranquilidade e buscarémola para xogar ben.

6. Aprenderemos a ser constantes, non nacemos sabendo como funciona este xogo, e será necesaria moita práctica.

7. Compartir e sorprender, sorprender coas túas novas habilidades aos teus familiares e amigos e compartir con eles trucos, é unha gran particularidade deste xogo.

Despois de coñecer algúns beneficios, continuamos coa práctica de [MALABARES](https://www.youtube.com/watch?v=HTylO_MlhhE) (botón dereito do rato "abrir hipervínculo"), esta rutina de malabares aínda que ten algúns exercicios iguais á anterior, ten algúns máis complicados, non saltedes de exercicio se non vos sae o anterior, non pasa nada se quedades nalgún exercicio da táboa anterior.

Resúltavos moi complicado?

SEGUIR PRACTICANDO!

Mandade **unha foto** ou vídeo a **raquelrqr@gmail.com** (Poñer o curso e nome no asunto do correo) ou facelo en **Classroom .**

**Data tope de entrega: 27/05/2020.**

**VENRES 29 /05/2020 MALABARES 3 + SAÚDO O SOL**

Imos practicar un pouco máis de malabares, continuamos cos vídeos anteriores. [MALABARES 1,](https://classroom.google.com/w/MzM2Mzc1Mjg4OTRa/t/all) [MALABARES 2](https://www.youtube.com/watch?v=HTylO_MlhhE)

E para terminar imos lembrar o saúdo ao sol de [IOGA.](https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I&list=RD7fHpf4A9P1I&start_radio=1)

Mandade **unha foto ou vídeo de ioga** a **raquelrqr@gmail.com** (Poñer o curso e nome no asunto do correo) ou facelo en **Classroom .**

**Data tope de entrega: 29/05/2020.**

**Moita forza.**

**E PODEDES PARTICIPAR NOS RETOS DE E.F. QUE ESTÁN COLGADOS NA WEB.**

**“XOGOS OLÍMPICOS ABRENTE 2020”**

**.**