**EDUCACIÓN FÍSICA 6º EP**

Podedes seguir as tarefas, **pola páxina web** do colexio, ou por **Classroom** (mandándome un e-mail ou **co código:** **eh4lwpj**

**MARTES 26 /05/2020 c**

Continuamos co reto:

Sal a **correr 10 minutos** ao día, descárgache unha aplicación no tlf ou reloxo que che mida a distancia percorrida e ve apuntando a distancia percorrida neses 10 minutos cada un dos días que saes a correr.

Non te esquezas quentar as túas articulacións e estirar os músculos antes e despois de correr.

**MALABARES**

Imos elaborar o material, para iso necesitamos:

- Un botella de plástico.

- 6 globos

- Un pouco de arroz

- Embude

- Tesoiras

* Déixovos a ligazón a youtube de como facer as bólas <https://www.youtube.com/watch?v=E1sQiS6XSAM>

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=Xl5tUtFsB_U) (botón dereito do rato "abrir hipervínculo"), non saltedes de exercicio se non vos sae o 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 límite 25/04/2020

Que teñades unha boa semana.