

CONTINUAMOS...

(Do 25 ao 29 de Maio)

Nas sesións desta semana propoñovos que, ademais de que practiqueades actividade física todos os días, o martes e o xoves, fagades as propostas das sesións e a finais da semana contestedes a enquisa que nos solicitan dende o DES:

Xa no mes de setembro , participamos no Día do Deporte Escolar Europeo.
[Preme aquí.](#)

E no mes de Abril, no Día da EF na casa.
[Preme aquí](#)

[ENQUISA: ENTRADE AQUI PARA FACER.](#)
[\(son 3 preguntas\)](#)



MOVE WEEK - 2020
1 hora de actividad física cada día

Haz diferentes deportes y cuéntanos cuál te ha gustado más

Del 26 al 31 de Mayo de 2020

Sal con tus padres, diviértete y practica diferentes deportes... Al final de la semana dínos qué deporte te ha gustado más.

La semana del 1 de junio publicaremos la lista de los deportes más practicados por vosotros esta Move Week.

ELIGE TU DEPORTE FAVORITO

[ACCEDE AL FORMULARIO](#)

CEIP PLURILINGÜE PORTO CABEIRO

DES
International Sport and Culture Association

Sesión do martes:

1.- Comezar por facer un quecemento cos movementos da Coreografía “MÓVETE” (Actividade en común E. Musical/E. Física) . [Premer neste enlace \(dende o minuto 02:00 ata o 04:25\).](#)

Cando remates anota os movementos que máis che gusta facer.

2. a.- Necesitas unha corda ou varios cordóns de tenis unidos ou un cordón dunha bata... para facer todas as propostas do seguinte vídeo. [Preme aquí](#)

b.- *Busca materiais semellantes aos da imaxe, (5 conos ou 5 botellas pequenas cheas de auga ou terra para que non caian, aros feitos con cartón ou con pratos plásticos...).

*Puntúa cada botella con 10, 20 30, 50, 100 puntos, segundo estén máis ou menos cerca.

*Lembra que se lanzas coa man dereita debes adiantar a perna esquerda e se lanzas coa man esquerda debes adiantar a perna dereita.





No seu lugar podes idear con que materiais podes practicar o lanzamento de floorball, coma na imaxe,

c.- Toques de voleibol. Cantos toques consegues dar coa palma da man a un par de calcetíns (dóbraos ben ou mete un calcetín dentro do outro)

3.- Xogar co xogo que xa tes construído. Se lle queres engadir algunha norma máis ou ves que non está ben no blogue, debes enviar un correo precisando o que falte. [Preme aquí](#)

*** Se aínda non o construíche debes facelo e envíalo.** [Preme aquí para ver as condicións.](#)

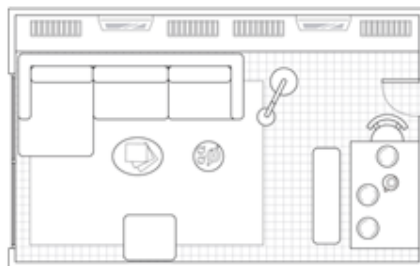
Lembra que o debes enviar contando:

Nome
Número de xogadores
Material que se necesita para xogar:
Espazo onde se xogar
Normas do xogo (como se xoga?)

Sesión do venres:

1.-Escolle unha habitación da túa casa ou un espazo exterior, fai un pequeno plano, usando figuras xeométricas, (usa rectángulos, cadrados e círculos). Para saber que figura sería pensa como se ve se estiveses observando dende un avión.

Cantos máis detalles debuxes máis fácil será o xogo (lembra cando comezamos a facer o plano da clase). **Exemplo.**



Envíame o plano do teu xogo.

Pide a alguén da túa familia que esconda 3 obxectos e marque cunha cruz no teu plano onde os escondeu. Mentras...

1.- Comezar por facer un quecemento. Repetimos a coreografía de Móvete.

Escolle dos movementos que escribiche na sesión anterior os **3 movementos seguidos** que máis che gustan de calquera parte do vídeo (dende o minuto 02:00 ata o 04:25).

Practícaos varias veces.(debes contar cantas veces se fai cada movemento como facemos no colexio).

2.- a.- Colle o teu plano e fai o xogo. Pon un cronómetro, conseguirás facer o xogo en menos de 2 mn?. Podes pedir 3 pistas.

b.- Borra as marcas do plano, e volve pedir que che escondan outros 3 obxectos.

c.- Agora se ti quen esconda os obxectos, marca no teu debuxo.

ATENCIÓN! Repasa todas as sesións propostas e os correos que xa enviache para saber que che falta por facer (se che faltase algo). Lembra que debes enviar o traballo pedido.

PARA FACER POUCO A POUCO

Como ben sabes Móvete é unha actividade tanto de EF coma de Música, e por estas datas estaríamos buscando en que momento a iamos facer con 3º, 4º e 6º, así que este curso a imos facer dende a casa.

Graba os 3 movementos elixidos:

*

Debes colocar a música de fondo, e se te grabas cun móbil poñelo en posición horizontal.

* A túa grabación debe ter como **mínimo 25/30 segundos e coma máximo 50 segundos.**

* Sempre lle engadimos algún elemento relacionado co proxecto da Biblioteca, así que **podes poñerte unha careta, antifaz, máscara, capa... de algún personaxe de cine ou debuxo animado.**

*** Tes de prazo para enviar o teu vídeo ata o 5 de xuño.**

[BRAIS, deixanos aquí o seu vídeo. Preme aquí](#)

Se che gustou a actividade que fixemos para o día da EF na casa, e algúnha das imaxes ou vídeos que envías queres que se inclúa en



[“Conectados polos xogos” \(foto/vídeo\), por favore ,decídeo no correo](#)

Se non queres que a túa cara saia na foto. Podes sair de costas, ou só a parte do xogo

Se o voso vídeo é moi longo e non conseguides envialo , podedes facelo usando a aplicacion wetransfer. Por se necesitades axuda [.premede aqui para ver como se fai.](#)