

CONTINUAMOS...

(Do 1 ao 5 de XUÑO)

Nas sesións desta semana propoñovos que, ademais de que practiqueades actividade física todos os días, o martes e o venres fagades as propostas das sesións

Sesión do martes:

1.- Voltamos con “MÓVETE” (Actividade en común E. Musical/E. Física) . Ver enlace <https://vimeo.com/65040378> (dende o minuto 02:00 ata o 04:25).

Grava os 3 movementos elixidos:

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

*** A túa gravación 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, anteface, máscara, capa... de algún personaxe de cine ou debuxo animado.**

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

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

2.- Practicamos os **saltos con corda**. Lembra a secuencia que traballamos. Saltar sen desprazarnos cara adiante, cara atrás, co pé dereito, co pé esquerdo, cruzando.

3.- Milla diaria. Milla en familia!

Busca a actividade que xa temos feita: Canto é 1 milla terrestre?.

Pensa onde podes practicar camiñar ou trotar unha milla.

Pistas: 1.- Elixo un espazo.

2. Míde o espazo :Podes medilo cun metro ou cos teus pasos (mide un paso grande teu)

3.- Divide o que mide 1 milla entre o que mide o teu espazo e saberás cantas veces tes que camiñar polo teu espazo para completar 1 milla

Tamén podes usar unha aplicación dixital que teñas.

4.- Rematamos relaxándonos. [Preme aquí](#)

Sesión do venres:

1.- Seguimos traballando a coordinación . Escolle o movemento que máis che guste. [Preme aquí](#) . Fai esta actividade polo menos 2 veces.

2.- Practica a Milla diaria. Milla en familia!

3.- Rematamos relaxándonos. [Preme aquí](#)

4.- Nesta semana debes enviar ao correo

- 3.- Vídeo 30-50 segundos de Móvete , 3 movementos
- Foto do esquema de floorball (16-30 Marzo)

ATENCIÓN: Repasa todas as sesións propostas e os correos que xa enviache para saber que che falta por facer. Lembra que debes enviar o traballo pedido. Enlace que resume as propostas pedidas. [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), especifiaco no correo . Repetiremos o mosaico no mes de xuño**

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