

(EF 1º-RECURSO 6 -miércoles 15 de abril de 2020-ficha)

**EDUCACIÓN FÍSICA**  
LUNES 13 DE ABRIL 2020

Busca un lugar amplio para realizar EL RETO de esta semana!!!!

Vamos a trabajar el **BOTE**, para ello deberás coger una PELOTITA PEQUEÑA Y BLANDITA con la que puedas botar fácilmente. Si no cuentas en casa con un espacio seguro, mejor sustituye la pelotita por un globo.




El RETO 1 consiste en:

- 1º Prepara el espacio
- 2º Ten a mano tu botella de agua
- 3º Hacer el calentamiento
- 4º Posturas de yoga
- 5º Ejercicios de activación del Recurso 5
- 6º Ejercicios de BOTE:
  - Primer ejercicio: dar 10 botes con la mano derecha.
  - Segundo ejercicio: dar 10 botes con la mano izquierda.
  - Tercer ejercicio: dar 10 botes con las dos manos a la vez.
  - Cuarto ejercicio: dar 10 botes seguidos cambiando de manos.
  - Quinto ejercicio: dar 10 botes de más pequeño a más grande (con las dos manos).
  - Sexto ejercicio: busca una pareja con la que realizar 10 botes pasándose la pelota.
  - Séptimo ejercicio: cambiar la pelota de mano pasándola con un bote por debajo de las piernas. Hacer 5



Vamos a valorar como hemos realizado la actividad:

**He conseguido botar:**

HE CONSEGUIDO HACER ...			
<b>Primer ejercicio</b>			
<b>Segundo ejercicio</b>			
<b>Tercer ejercicio</b>			
<b>Cuarto ejercicio</b>			
<b>Quinto ejercicio</b>			
<b>Sexto ejercicio</b>			
<b>Séptimo ejercicio</b>			

Cuando termines recuerda enviar una foto de esta ficha al correo [educacionfisicasanfernado2020@gmail.com](mailto:educacionfisicasanfernado2020@gmail.com)  
 Concepto: curso, nombre y apellidos

ESPERO QUE HAYAN DISFRUTADO MUCHO!!!!!!!!!!!!

