

EDUCACIÓN FÍSICA
MARTES 14 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 ...			
Primer ejercicio			
Segundo ejercicio			
Tercer ejercicio			
Cuarto ejercicio			
Quinto ejercicio			
Sexto ejercicio			
Séptimo ejercicio			

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

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

