

## RECOMENDACIONES PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 4º

Hola a todos,

Quiero animaros durante estos días a que dediquéis un rato todos los días a realizar algún tipo de actividad física en casa, sé que es complicado por el espacio pero si se quiere se puede, solo hay que buscar algo que nos guste.

Si tenéis alguna máquina para hacer ejercicio en casa, haced pequeñas rutinas de 30 minutos para no perder la forma física.

También os invito a que utilicéis la tecnología (videoconsolas, Tablet, Tv, teléfonos, ordenador...) para buscar vídeos de bailes o rutinas de ejercicios para realizar.

En el documento actividad física para niños tenéis algunos enlaces a vídeos, hay muchísimos, seguro que encontráis alguno que os guste.

En este trimestre estábamos comenzando a trabajar con dos deportes alternativos el **Datchball** y el **colpbol**: leed las reglas y mirad vídeos explicativos para conocerlos mejor y poder practicarlos en Educación Física cuando volvamos a la normalidad.

**Si alguno quiere hacer un pequeño trabajo sobre alguno de los dos deportes de forma voluntaria puede hacerlo, por mi parte valoraré el esfuerzo en vuestra nota.**

El trabajo consistiría en 2 hojas, podéis escribir sobre: el origen del deporte, el terreno de juego (con dibujos o fotos si queréis), las reglas básicas y la puntuación.

Un abrazo

María