**RECOPILACIÓN DE LAS RECOMENDACIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 4º NIVEL**

Me gustaría mandaros mucho ánimo a todos, el confinamiento se alarga y hay que llevarlo de la mejor manera posible. Por eso, todo lo que os envío es para hacerlo sin agobios y cuando la organización familiar lo permita.

A modo de recopilación os adjunto las distintas recomendaciones que os he mandado a lo largo de estos días:

* **Giros** (pincha en el enlace):
  + Voltereta hacia delante y atrás. [https://www.youtube.com/watch?v=WmPaDnjUJJM](about:blank)
  + Rueda lateral. [https://www.youtube.com/watch?v=jKMOOqU6Ai0](about:blank)
* **Lanzamientos y recepciones**:
  + **Primer reto**: Busca una caja que tengas por casa (procura que no sea muy pequeña), puede ser una caja de zapatos o un barreño. Después coge un rollo de papel higiénico (que todas las casas están llenas). El reto consiste en conseguir anotar tres lanzamientos desde 1, 2 y 3 metros (distancia que debes marcar en el suelo). Primero lanza desde 1 metro, si lo consigues desde 2 y después desde 3 metros.

Si te resulta fácil, prueba a realizar el golpeo con el pie desde la misma distancia.

* + **Segundo reto**: Vas a necesitar una escoba, una bola de papel y la misma caja, el barreño del reto anterior o un recogedor. El reto consiste golpear la pelota con la escoba y anotar tres lanzamientos desde 1, 2 y 3 metros (distancia que debes marcar en el suelo). Primero lanza desde 1 metro, si lo consigues desde 2 y después desde 3 metros. Y cuando acabes, ya que estás con la escoba y el recogedor, ayuda un poco en casa barre la habitación donde hayas jugado.

**Criterios de calificación**: Estas recomendaciones serán corregidas y tenidas en cuenta dentro del apartado de trabajo de clase y esfuerzo.

Para evaluar el tema de los **giros**,me podéis mandar una foto sobre los puntos más importantes a la hora de realizar la voltereta hacia delante, hacia atrás y la rueda lateral; y sí os animáis me podéis mandar un vídeo realizando estos ejercicios (si es que podéis realizarlos de manera segura).

Para evaluar el tema de los **lanzamientos y recepciones** puedes grabarte un vídeo realizando alguno de los retos.

Para enviar estos archivos o para cualquier otra consulta, tenéis a vuestra disposición mi cuenta de correo: [tutoria.isaacleiva@gmail.com](about:blank).

Un saludo y mucho ánimo.

Isaac Leiva García.