**SEMANA 27/04/2020**

**EDUCACIÓN FÍSICA 1º EP**

**PODES SEGUIR AS CLASES POR CLASSROOM, CÓDIGO:** **5d7mjsd**

Empezamos a saír á rúa , xa queda menos!

Chega o **LUNS 27/04/2020** e toca un pouco de exercicio para crecer fortes e sans. Pero primeiro...

* + PON ROUPA E CALZADO DE DEPORTE.
  + COLLE UNHA TOALLA E XABÓN PARA O TEU ASEO AO REMATAR.

Continuamos con traballo de respiración e relaxación (este traballo axúdalles a tomar conciencia da respiración e á coordinación entre a respiración e as emocións, aínda que tamén son bos para a linguaxe e a concentración), a por eles...

- **Material**: Unha bóla pequena de papel hixiénico ou de cociña e cinta adhesiva para o primeiro xogo, e un cordel e un vaso de plástico ou de iogur para o segundo.

**Empezamos:**

- QUECEMENTO: Movemos as articulacións 8 veces cara a cada lado, se queredes podedes poñerlle esta canción [CANCIÓN QUECEMENTO](https://www.youtube.com/watch?v=ThsYgmr3hEw) (botón dereito do rato e darlle a “abrir hipervínculo”) ,

- **Xogo 1**: marcamos unha liña no chan (pode ser con cinta adhesiva) de 1,5 metros aproximadamente, deben levar a pelota de papel dun lado a outro só usando o sopro, se se sae da liña, ten que volver empezar.

- Descansamos movendo o noso corpo libremente.

- **Xogo 2:** levamos un vaso de plástico por unha guía soprando, tedes o exemplo nesta ligazón [XOGOS DE RESPIRACIÓN E SOPRO](https://www.youtube.com/watch?v=Mmm2FBmXIBo) (botón dereito do rato e darlle a “abrir hipervínculo”) ,

Agora toca **estirar e relaxarnos** , e que mellor que cun pouquiño de [IOGA](https://www.youtube.com/watch?v=ww03jIaJNqs). (botón dereito do rato e darlle a “abrir hipervínculo”) hoxe cambiamos o saúdo ao sol, polo saúdo á lúa...

Gustouvos?

E se queredes, podedes mandar **unha foto** a **raquelrqr@gmail.com** (Poñer o curso e nome no asunto do correo) ou facelo en **Classroom código: 5d7mjsd**

**XOVES 30/04/2020** con enerxía!

* NON TE ESQUEZAS...
  + PON ROUPA E CALZADO DE DEPORTE.
  + COLLE UNHA TOALLA E XABÓN PARA O TEU ASEO AO REMATAR.

Imos traballar o ritmo, a coordinación e a lateralidade con estas pequenas coreografías de [BAILE](https://www.youtube.com/watch?v=G923_rJIPHg) (botón dereito do rato e darlle a “abrir hipervínculo”)

* Que tal o pasaches?

BO FIN DE SEMANA.

E se queredes, podedes mandar **unha foto** a **raquelrqr@gmail.com** (Poñer o curso e nome no asunto do correo) ou facelo en **Classroom código: 5d7mjsd**

**E CONTINUAMOS COS RETOS DE EF NAS NOTICIAS DA WEB**

**“XOGOS OLÍMPICOS ABRENTE 2020”**

**ESTA SEMANA PODEDES VER ALGÚN VÍDEO DOS RETOS**

**ANIMARVOS A PARTICIPAR!!**

Para os máis activos, tendes unha táboa con recursos e actividades por día na pestana de EF.