**1º ESO- EDUCACIÓN FÍSICA**

**“QUÉDATE NA CASA” pero… ”NON PARES”**

Ola rapaces/as, benvidos a unha nova semana de clases online.

Quería lembrarvos que para facer EF, tedes que:

- POÑERVOS ROUPA E CALZADO DEPORTIVO.

- E ASEARVOS DESPOIS DE CADA CLASE.

**LUNS 20/04/2020**

Continuamos con **Danzas do mundo**, , imos coñecer un pouquiño máis desta danza [**CAPOEIRA**](https://www.youtube.com/watch?v=WFPH1zIIjlg)(botón dereito do rato e darlle a “abrir hipervínculo”)

Facer o vídeo con coidado e os estiramentos inciales, mantelos entre 10" e 15" cada un, é moi divertido, pero se algún exercicio cústavos moito, saltádelo.

Sacar unha foto ou vídeo e enviar por **Classroom**. Data límite **20/04/2020 as 14:00h.**

**MÉRCORES 22/04/2020**

Imos traballar un pouco de flexibilidade para [**CAPOEIRA**(](https://www.youtube.com/watch?v=JAuHaM6tgpc&list=RDCMUCCubVffxYPTmJ1d_nXJ6cvw&index=17)botón dereito do rato e darlle a “abrir hipervínculo”)

Facer o vídeo con coidado e facer de 10 a 15 lanzamentos iniciais e mantén os estiramentos entre 10" e 15" cada un, é moi divertido, pero se algún exercicio cústavos moito, saltádeo.

Sacar unha foto ou vídeo e enviar por **Classroom**. Data límite **22/04/2020 as 14:00h.**

**PARTICIPA NOS RETOS DIARIOS DE E. F. QUE ESTÁN COLGADOS NA WEB.**

**AGORA “XOGOS OLÍMPICOS ABRENTE 2020”**