**SEMANA 20/04/2020**

**EDUCACIÓN FÍSICA 1º EP**

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

Esta semana, toca **POÑERNOS EN FORMA** .

Empezamos o **LUNS 20/04/2020** 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 cunha pequena coreografía de ZUMBA, repítea 2 veces.

Preparados, listo... preme aquí: [**ZUMBA**](https://www.youtube.com/watch?v=6QOI1RRUL8o)(botón dereito do rato e darlle a “abrir hipervínculo”)

* Que tal o pasaches?

Ola... chega o **XOVES 24/04/2020** e toca un pouco máis 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 coordinación, axilidade e psicomotricidade grosa.

Comezamos: [**EXERCICIO**](https://www.youtube.com/watch?v=o8uTdn_zkok) (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=SP5p1gLUOHI). (botón dereito do rato e darlle a “abrir hipervínculo”)

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”**

**ANIMARVOS A PARTICIPAR!!**

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