**2º ESO- EDUCACIÓN FÍSICA**

**MARTES 26/05/2020**

**RETO IMPROVISACIÓN 3 – RAP “O SABOR DA AVENTURA ESTÁ NO MAR”**

**Últimas improvisacións:**

Déixovos tamén a ligazón á páxina dos arroases, por se buscades inspiración e/ou información. <https://osabordaaventuraestanomar.xunta.gal/gl/os-arroases>

**IMPROVISACIÓN 5:**

* Xurelo.
* Humor.
* Diversión.
* Vitamina B3.

**IMPROVISACIÓN 6:**

* Lirio.
* Tranquilidade.
* Saúde.
* Profundidade.

**IMPROVISACIÓN 7:**

* Sardiña.
* Vitamina B12.
* Forza.
* Redes.

**Realiza un vídeo coas 3 improvisacións e envíao antes do Mércores 27 ás 13:00 h.**

**MÉRCORES 27/05/2020**  **IOGA (PARTE I)**

Aínda que creo que todos sabedes que é o ioga, déixovos unha pequena introdución.

O ioga é unha práctica que conecta o corpo, a respiración e a mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, exercicios de respiración e meditación para mellorar a saúde xeral.

O ioga desenvolveuse como unha práctica espiritual fai miles de anos.

Hoxe propóñovos esta pequena táboa de [IOGA](https://youtu.be/kaoUOzlGUqw)

Realiza unha foto e envíaa por **Classroom**. **Data límite mércores 27/05/2020 as 14:00h**

**Que teñades unha boa semana.**

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

**XOGOS OLÍMPICOS ABRENTE 2020**

Espero a entrega dos vosos traballos en **CLASSROOM** no prazo establecido.

Para calquera cousa, non dubidedes en poñervos en contacto. [raquelrqr@gmail.com](mailto:raquelrqr@gmail.com)