**EDUCACIÓN FÍSICA 3ºEP**

Xa queda menos...

Que tal estas vacacións? Moi diferentes, non? Espero que o pasásedes moi ben en familia, aínda que tocase “QUEDARNOS NA CASA”  .

Continuamos coas nosas clases de educación física, con moitas ganas e con enerxías renovadas.

 Podes seguir as tarefas **pola páxina web** do colexio ou por **Classroom** (mandándome un e-mail o **co código: 7jqwwhh)**

Comezamos coñecendo o xogo tradicional das chapas e o venres ímonos animar cunha coreografía de ZUMBA, sen deixar atrás a parte de alimentación.

 **MÉRCORES 15 /04/2020 XOGOS TRADICIONAIS**

**- As chapas;** debuxa cunha cinta un circuíto no chan, e cos tapóns das botellas, tentar percorrer o circuíto, sen que o tapón sálgase do circuíto.

- **Variante 1:** con tubos de papel hixiénico (que podes decorar), podes engadir túneles ou metas ao circuíto.

**- Variante 2:** podedes debuxar ,con cinta, un campo de fútbol mini e xogar con mamá, papá ou o teu irmán ou irmá.

**VENRES 17/04/2020UN POUCO DE BAILE**

Preparados, listo... preme aquí: [ZUMBA](https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8) (botón dereito do rato e darlle a “abrir hipervínculo”)

 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: 7jqwwhh**

**TAREFA DO PROGRAMA “ ALIMÉNTATE BEN”**

Agora, xa coñecemos a pirámide de alimentación, **me ha encantando a orixinalidade dalgúns traballos,** sígovos deixando as ligazóns, por se tedes algunha dúbida;

<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

<https://www.youtube.com/watch?v=9n2NIzbu1bg&t=35s>

Agora tócanos saber se estamos a **ALMORZAR BEN:**

**UN BO ALMORZO DEBE TER, COMO MÍNIMO:**

**- 1 LÁCTEO** (leite, iogur, queixo...)

**- 1 FROITA Ou ZUME DE FROITA NATURAL.**

**- CEREAIS** (pan, avea...)

**O almorzo é moi importante para a nosa alimentación, xa que despois do xaxún da noite, é o que nos permite coller enerxía para comezar o día.**

Déixovos algún exemplo de almorzo nutritivo nesta ligazón, por se queredes probar algo diferente.

[**https://www.youtube.com/watch?v=nLh69cb7Jv0**](https://www.youtube.com/watch?v=nLh69cb7Jv0)

**TAREFA PARA MARTES E VENRES**

• Sacar unha **foto ao voso almorzo** e **analizar** se o estades facendo correctamente, ou que vos faltaría para completalo.

Ex. O meu almorzo:

- Lácteo:1 vaso de leite.

- Froita: 1 vaso de zume de laranxa natural e 1 plátano.

- Cereais: 1 torrada de pan integral.

Tes toda a semana para facelo e podes mandalo a **raquelrqr@gmail.com** ou por **Classroom,** código: **7jqwwhh** (ou mándame un mail indicando el nombre del alumno/a y curso y te mando invitación)

 **Data tope de entrega: 17/04/2020.**

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

**ESTA SEMANA UN RETO COOPERATIVO MOI INTERESANTE...**