**EDUCACIÓN FÍSICA 4º EP**

Continuamos coas nosas clases de educación física, podes seguir as tarefas **pola páxina web** do colexio ou por **Classroom** **código: vqo7gtr**

Comezamos.

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

**MARTES 01 /06/2020 SOBRE RODAS**

Esta semana vai ir como unha seda, imos aproveitar o bo tempo e que nos deixan saír con liberdade horaria, para sacarlle o po á bici, o patinete ou os patíns e a practicar.

Algúns de vós seguramente xa sairiades en bicicleta, pero esta semana todo vai ir sobre rodas.

Pon a punto a túa bici:

- Revisa que non se mova o sillín.

- Que as manetas están en perfecto estado.

- Que o freo non roza na roda.

- Que a cadea está ben engraxada.

E seguridade ante todo:

- “Coida os teus xeonllos”- vixía que o sillín estea á altura adecuada ( sentado na bici, co pedal abaixo de todo, o teu xeonllo debe manter unha pequena flexión)

- Ponche o casco.

- E para maior seguridade e comodidade, podes usar luvas e pantalón con badana.

- Hidrátate ben(bebe moita auga), sobre todo os días de calor.

Co patinete ou os patíns debes realizar tamén a inspección.

Pon o patinete ou os patíns a punto:

- Mira que as rodas estean en perfecto estado.

- Vixía que os rodamentos estean engraxados.

- Que os peches (patíns) estean en perfecto estado.

E seguridade ante todo:

- Ponche casco e proteccións para os teus xeonllos, cóbados e bonecas.

Repasa as normas de Seguridade Viaria e unha vez estea todo listo...

Sal a facer un roteiro de 15-20 min.

Mandade **unha foto** ou vídeo a **raquelrqr@gmail.com** (Poñer o curso e nome no asunto do correo) ou facelo en **Classroom .**

**Data tope de entrega: 01/06/2020.**

**VENRES 05/05/2020 SOBRE RODAS**

Esta semana todo vai sobre rodas, a que é divertido e agradable facer deporte ao aire libre, pois...podes facelo todos os días.

Sal en bicicleta durante 15-20 minutos e despois monta un zigzag e faino unhas 5 veces.

Mandade **unha foto ou vídeo** a **raquelrqr@gmail.com** (Poñer o curso e nome no asunto do correo) ou facelo en **Classroom .**

**Data tope de entrega: 05/05/2020.**

**Moita forza.**

**E PODEDES PARTICIPAR NOS RETOS DE E.F. QUE ESTÁN COLGADOS NA WEB.**

**“XOGOS OLÍMPICOS ABRENTE 2020”**

**.**