**4º ESO- EDUCACIÓN FÍSICA**

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

Ola rapaces/as, benvidos de novo ás clases de EF.

**MARTES 28-04-2020**- Deberedes facer a rutina hóckey adxunta.

Onde tes; un primeiro bloque de preparación física e un segundo bloque específico de hóckey (só tedes que facer unha repetición de cada un dos bloques, non 2 como pon o vídeo, pero os tempos debedes respectalos)

[**HÓCKEY**](https://www.youtube.com/watch?v=MgLVTi6u1Xk) (fai clic no botón dereito do rato, e dálle a “abrir hipervínculo”).

Saca un vídeo e envíao por **Classroom** ou a o mail [raquelrqr@gmail.com](mailto:raquelrqr@gmail.com)

**Data límite: 28-04-2020 as 15h**

**MÉRCORES 29-04-2020-** Último día de práctica de [HOCKEY](https://www.youtube.com/watch?v=UTx1uFeMSuA) (fai clic no botón dereito do rato, e dálle a “abrir hipervínculo”)

Saca unha foto e envíaa por **Classroom** ou a o mail [raquelrqr@gmail.com](mailto:raquelrqr@gmail.com)

**Data límite: 29-04-2020 as 15:00h**

**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)