**EDUCACIÓN FÍSICA 5º EP**

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 ou **co código:** **pr545lv )**

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

 **MÉRCORES 1 /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 facer 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=FP0wgVhUC9w&list=RDFP0wgVhUC9w&start_radio=1)(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:** **pr545lv**

**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 comer ben:**

**TAREFA PARA MARTES E VENRES**

**1.** Apunta os alimentos que comes durante un día completo.

2. Pon cada alimento na columna que corresponda, en función do nivel da pirámide á que corresponda.

3. Crees que che estas alimentando correctamente?

|  |
| --- |
| **NOME E APELIDOS;****CURSO; 5ºEP** |
| **GRAXAS MALAS****(bolos, chuches...)** | **PROTEÍNAS****(Peixe, carne e ovos)** | **CALCIO E PROTEÍNAS****(Lácteos)** | **VITAMINAS, MINERAIS E FIBRA****(Froitas e verduras)** | **HIDRATOS DE CARBONO****(Cereais, pan, pasta, arroz, patacas...)** |
|  |  |  |  |  |

Tes toda a semana para facelo e mandalo a **raquelrqr@gmail.com** ou por **Classroom,** código: **pr545lv** (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.**

**O MÉRCORES UN RETO COOPERATIVO MOI INTERESANTE...**