**EDUCACIÓN FÍSICA 6º 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.

 Podedes seguir as tarefas, **pola páxina web** do colexio, ou por **Classroom** (mandándome un e-mail ou **co código: eh4lwpj)**

 **Tes que entregar as tarefas de clase, no horario establecido.**

**MARTES 14 /04/2020 (agora, temos as dúas sesións os martes)**

Comezamos quentando cun pouco de baile (5min), e continuamos facendo uns bolos con material reciclado, sen deixar atrás a parte de alimentación.

**UN POUCO DE BAILE**

Preparados, listo... preme aquí: [JUST DANCE](https://www.youtube.com/watch?v=RYgIVc5Jvjg&t=194s) (5min)(botón dereito do rato e darlle a “abrir hipervínculo”)

 Tendes que mandar **unha foto** por **classroom código: eh4lwpj ou por mail**

 **XOGOS CON MATERIAL RECICLADO con**

**-- Bolos;** Imos elaborar **uns bolos** ou birlos, podedes facelos con botellas cun pouco de area, lentellas, auga... ata a metade, (como o exemplo que tedes na ligazón ou dalgunha outra forma) e unha pelota pequena. Tamén podedes sorprenderme con algún outro xogo de material reciclado.

<https://www.youtube.com/watch?v=rBfrqpN6BZ4>

Imos xogar aos bolos ou birlos; podedes xogar coa familia e ver quen tira máis bolos lanzando 3 veces por persoa, ou xogar de forma individual, de forma que teño que tentar tirar todos os bolos no menor de tiros posibles.

Mandade **unha foto** por **classroom código: eh4lwpj** ou a **raquelrqr@gmail.com** (Poñer o curso e nome no asunto do correo)

**Data de entrega: Martes 15/04/2020 ata as 17:00h.**

**TAREFA DO PROGRAMA “ ALIMÉNTATE BEN”**

Xa coñecemos a pirámide de alimentación , déixovos 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 SEMANAL**

**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; 6ºEP** |
| **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 (**data límite 17/04/2020 as 17:00h)** e mandalo por **Classroom,** código: **eh4lwpj** ou mail raquelrqr@gmail.com

**UN RETO COOPERATIVO RELACIONADO COS XOGOS OLÍMPICOS ESTÁ POR CHEGAR...ESTARÁ NAS NOTICIAS DA WEB.**