**EDUCACIÓN FÍSICA 6º EP**

**19/05/2020**

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

**MARTES 19 /05/2020 c**

Para hoxe quérovos expoñer un reto:

- Sal a **correr 10 minutos** ao día, descárgache unha aplicación no tlf ou reloxo que che mida a distancia percorrida e ve apuntando a distancia percorrida neses 10 minutos cada un dos días que saes a correr.

Non te esquezas quentar as túas articulacións e estirar os músculos antes e despois de correr.

[**RUTINA DE TÁBATA**](https://www.youtube.com/watch?v=QuAadopIEMg#action=share) (Botón dereito do rato, “abrir hipervínculo”)

Es capaz de seguir esta rutina de tábata?. Podes animar á túa familia.

[Y UN POCO DE RELAX](https://www.youtube.com/watch?v=pYTs-TUm9yM)(Botón dereito do rato,”abrir hipervínculo”)

Realiza un vídeo e envíao por Classroom..

Data límite 19/04/2020

Que teñades unha boa semana.