**1º ESO- EDUCACIÓN FÍSICA**

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

Seguiremos as actividades e tarefas por classroom

**CLAVE DE CLASSROOM- wp4yuuu**

**LUNS 30/03/2020.-** Deberás facer a rutina de ZUMBA , vinculada a este link. [ZUMBA](https://www.bing.com/videos/search?q=zumba&docid=608040542631886983&mid=471F112DE3E5ECF7CD62471F112DE3E5ECF7CD62&view=detail&FORM=VIRE) (fai click no botón dereito do rato, e dálle a abrir hipervínculo), sácache unha foto e envíaa.

Enviar por **Classroom**. Data límite **30/03/2020 as 17:00h.**

**E PARA OS QUE NON AS FIXERON:**

**TAREFA 1: O SABOR DA AVENTURA ESTÁ NO MAR.**

- Escolle un peixe, pon unha foto e indícanos se ten algún outro nome, se é peixe azul, branco, que beneficios ten e como se pesca. Deberas entregalo o longo do día de hoxe en word con letra Arial 12.

**TAREFA 2: RECEITARIO.**

**-** Agora xa coñeces un pouco máis do peixe que escolliches, agora toca cociñalo.

**-** Pregunta a algún familiar ou veciño unha receita do peixe escollido , faino vía telefónica ou mediante whatsApp, **NON VAIAS A VISITALO.**

**-** Todos teredes que facer unha receita no word, ( coa letra Arial 12, e os títulos; Arial 12, en maiúscula, en negriña e de cor azul, (coma no exemplo) poñendo:

**TÍTULO: Exemplo: paella de mexillóns**

**- INGREDIENTES: (pon os ingredientes uno a un como neste exemplo)**

* 40g. de mexillón.
* 75g. Arroz.
* ...

** - ELABORACIÓN: (paso a paso como non exemplo)**

1. Refogar en aceite o allo, a cenoria e o pemento en dados

2. Engadir o arroz e sofrixir.

3. ...**Receita de: Exemplo: A Avoiña María.**

**MÉRCORES 01/04/2020 Deberás facer a rutina vinculada a este link.** [RUTINA](https://www.youtube.com/watch?v=JnDu110SBN0) **(fai click no enlace, e no botón dereito, dálle a abrir hipervínculo para podelo ver) , se a táboa é moi sinxela para ti, podes facer outra, sácache unha foto e envíaa.**

Enviar por **Classroom**. Data límite **01/04/2020 as 17:00h.**

**PARTICIPA NOS RETOS DIARIOS DE E.F. QUE ESTÁN COLGADOS NA WEB.**

**E MOI PRONTO... UN RETO COOPERATIVO, FAI QUE A TÚA CLASE SEXA A GAÑADORA**

Espero que non sexa unha carga para todos, e axúdenos a pasar esta situación dunha forma máis sa e levadía.

Espero a entrega dos vosos traballos por Classroom no prazo establecido.

Para calquera cousa, non dubidedes en poñervos en contacto. [raquelrqr@gmail.com](mailto:raquelrqr@gmail.com)

|  |
| --- |
| ALGÚNS CONSELLOS. |
| - **Non esteas sen moverte máis de 50´(**levántate e móvete)- axudarache a concentrarte e atoparte mellor.  - Crear un horario- Todos estamos afeitos a unhas rutinas, e a seguir un horario na nosa vida diaria, farásenos máis levadío.  - Divírtete- nesta situación necesitamos apagar os televisores e dedicarnos un tempo a nós mesmos.  - **Come san.**  - Mantén **hábitos de hixiene diarios** e como non, lávate as mans de maneira continua.  - Tenta facer fincapé nunha boa hixiene postural.  - **Fai EXERCICIO.** |