**4º ESO- EDUCACIÓN FÍSICA**

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

Seguiremos as actividades e tarefas por classroom:

**CLAVE DE CLASSROOM-** **htxhgmd**

**MARTES 30/03/2020.- Deberás facer a rutina de** [**ZUMBA**](https://www.youtube.com/watch?v=h1zEhfV8hEU&list=RDh1zEhfV8hEU&start_radio=1)**, vinculada a este link (ponche encima, fai click no botón dereito do rato, e dálle a abrir hipervínculo).**

**sácache unha foto e envíaa**, POR CLASSROOM

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

**TAREFA 1: PIRÁMIDE DE NAOS.**

- Busca na internet a PIRÁMIDE DE NAOS, e comenta que diferencias ten coa pirámide de alimentación que estamos acostumbrados a ver, e comenta as túas impresións sobre ela.

ENVIAR POR CLASSROOM, OS QUE XA A ENTREGARON, NON TEÑEN QUE ENVIALA.

**MÉRCORES 01/04/20202 Deberás facer a rutina vinculada a este link.** [**RUTINA**](https://www.bing.com/videos/search?q=gimnasia+funcional+en+casa+para+adolescentes&ru=%2fvideos%2fsearch%3fq%3dgimnasia%2520funcional%2520en%2520casa%2520para%2520adolescentes%26qs%3dn%26form%3dQBVDMH%26sp%3d-1%26pq%3dgimnasia%2520funcional%2520en%2520casa%2520para%2520adolescentes%26sc%3d0-44%26sk%3d%26cvid%3d1D1700AFBF3944A38A571DACDCBA2270&view=detail&mid=3A76FC353707680698373A76FC35370768069837&&FORM=VDRVRV) **(fai click no enlace, e no botón dereito, dálle a abrir hipervínculo para podelo ver) , Si a táboa é moi sinxela para ti, podes facer outra.**

Saca unha foto e envíaa por **Classroom**- Data límite **01/04/2020 as 17:00h**

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

**DESDE ONTE... 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 en **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.** |