**3º ESO- EDUCACIÓN FÍSICA**

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

Ola rapaces/as, desde a educación física quero acompañarvos nesta nova situación para todos, e gustaríame que todos traballásemos a unha.

Desde Educación Física, queremos incidir na importancia que ten o manternos fortes e sans, e máis nesta situación na que todos temos que “quedarnos na casa” e por iso, debemos fomentar entre todos o MOVEMENTO e a ALIMENTACIÓN SA, é moi importante, que esta situación non nos leve ao sedentarismo e a mala alimentación e gustaríame axudarvos a iso.

Para isto, vou deixarvos as tarefas desta semana. (RESUMO E DATAS DE ENTREGA no cadro que está mais abaixo)

**LUNS 23/03/2020.- Deberás facer a rutina de cardio, vinculada a este link.** [CARDIO](https://www.youtube.com/watch?v=dJIu5LgJ2ow&list=PLvMfTblQXhEbasf6colTFgz77LIGB_Cyi&index=1) **(ponche encima, fai click no botón dereito do rato, e dálle a abrir hipervínculo), sácache unha foto e envíaa**.

**TAREFA 1: BENEFICIOS DUNHA DIETA SA E EQUILIBRADA.**

- Busca na internet, en revistas online ou outros medios, un artigo relacionado cos beneficios dunha dieta equilibrada, tanto para a nosa saúde, como para un mellor funcionamento físico e psíquico.

- Do artigo terás que facer un resumo, sinalando as ideas principais do artigo.

- Opinión persoal.

**MÉRCORES25/03/2020 Deberás facer a rutina de ximnasia funcional, vinculada a este link.** [XIMNASIA FUNCIONAL](https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU&t=114s) **(fai click no enlace, e no botón dereito, dálle a abrir hipervínculo para podelo ver) fai 3 series de 8 repetición de cada exercicio, se a táboa é moi sinxela para ti, podes facer outra, sácache unha foto e envíaa.**

**TAREFA 2: RECEITARIO DÁ RAIA.**

**-** Todos coñecemos a Raia, un peixe moi importante en Portonovo, mesmo temos unha festa que leva o seu nome e seguro que algún familiar ou veciño, estará orgulloso/a de compartilo con todos nós.

**-** Pregunta a algún familiar ou veciño unha receita dá raia , 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: A RAIA EN CALDEIRADA**

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

* 800 gr de carne de raia.
* 1 cebola.
* ...

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

1. Picar as verduras e pochalas a lume lento.

2. Unha vez douradas as verduras, botaremos o tomate raiado e deixamos cociñar.

3. ...

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

**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**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tarefas** | **Carácter** | **Data de entrega:** | **Formato:** | **Entregas a:** | **Indicando:** |
| **LUNES 23** | Obrigatorio | 23/03/2020 | Foto realizando a actividade de:  [CARDIO](https://www.youtube.com/watch?v=dJIu5LgJ2ow&list=PLvMfTblQXhEbasf6colTFgz77LIGB_Cyi&index=1)  *25 min* | raquelrqr@gmail.com | Nome, Curso e data |
| **Tarefa 1:** | Obrigatorio | 27/03/2020 | Word | raquelrqr@gmail.com | Nome, curso e nº de tarefa. |
| **MÉRCORES 25** | Obrigatorio | 25/03/2020 | Foto realizando a actividade de:  [XIMNASIA FUNCIONAL](https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU&t=114s)  *3x 4min.* | raquelrqr@gmail.com | Nome, Curso e data |
| **Tarefa 2:** | Obrigatorio | 30/03/2020 | Word | raquelrqr@gmail.com | Nome, curso e nº de tarefa. |
| **VENRES 27** | OPCIONAL | 25/03/2020 | Foto realizando a actividade de:  [YOGA](https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw) | raquelrqr@gmail.com | Nome, Curso e data |

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 [raquelrqr@gmail.com](mailto:raquelrqr@gmail.com) 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.** |