**EDUCACIÓN FÍSICA 1º e 2º EP**

**XA É PRIMAVERA…** 

De momento toca “QUEDARNOS NA CASA” Ver las imágenes de origen, pero sabiades que… a froita nos axuda a mellorar a saúde  e nos da enerxía .

Axúdanos a descubrilas!

Cal é a túa froita favorita?

- De que cor é?

- Que forma ten?

- Cal é o seu tamaño?

- Para que é boa esa froita?

- Fai unha foto ou debuxo.

- Sabes o seu nome en castelán? e en inglés?.

- Cantas froitas debemos comer ao día?

Podes facelo nun mural e mandar a foto (gárdao e á volta pegarémolo no cole),un vídeo, un conto, unha canción ou da forma que se che ocorra.

Deixo algúns enlaces para que coñezades algunhas características de diferentes vexetais, hortalizas e froitas en xeral. <https://www.youtube.com/watch?v=bHsokNUYR7c> <https://www.youtube.com/watch?v=5aMs_clwfaE&t=469s>

Tes toda a semana para facelo e mandalo a raquelrqr@gmail.com Ver las imágenes de origen

**Data tope de entrega: 27/4/2020.**

**E lembra:**

|  |
| --- |
| 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.** |

**Tedes un calendario con ligazóns para cada día da semana nos Recursos de EF (colgados a semana pasada), pero déixovos 2 ligazóns novas** [**XOGAR CON GLOBOS NA CASA**](https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/10-juegos-con-globos-para-trabajar-ef-casa/)**, [UN POUCO DE BAILE](https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA&t=103s) (preme aquí, e co botón dereito do rato dámoslle a abrir vínculo).** raquelrqr@gmail.com.

**E 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!**