**EDUCACIÓN FÍSICA 3º e 4º EP**

**XA É PRIMAVERA…** 

De momento toca “QUEDARNOS NA CASA” , pero sabiades que… unha alimentación sa mellora a nosa saúde  e nos da enerxía .

Axúdanos a descubrilo!

Facer unha pirámide de alimentación, botarlle imaxinación, podes facelo nun mural tipo colas e mandar a foto (gárdao e á volta pegarémolo no cole), un debuxo, un vídeo, inventar un conto, unha canción ou da forma que se che ocorra.

Deixo algúns enlaces para que coñezades a pirámide de alimentación <https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

<https://www.youtube.com/watch?v=9n2NIzbu1bg&t=35s>

Tes toda a semana para facelo e mandalo a raquelrqr@gmail.com 

 **Data tope de entrega: 30/4/2020.**

**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 1 ligazón novo** [**XOGAR CON GLOBOS NA CASA**](https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/10-juegos-con-globos-para-trabajar-ef-casa/) **(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!**