**EDUCACIÓN FÍSICA 5º e 6º EP**

**XA É PRIMAVERA…** 

De momento toca “QUEDARNOS NA CASA” , pero sabiades que… podemos gozar de verduras e hortalizas  propias desta tempada, que nos van a axudar a pasar este confinamento cunha mellor saúde  e enerxía .

Axúdanos a descubrilas!

 - Escolle unha verdura, ou unha hortaliza de tempada e explícanos un pouco dela.

- Que achega á nosa dieta.

- Que beneficios ten.

- Como podemos comela.

- Unha foto ou debuxo.

- Unha receita…

Podes facelo no computador (pero non cortando e pegando), nun mural e manda 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 

 **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, enviádeme 1 foto por semana da actividade física que estades a realizar** 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!**