**SEMANA 04/05/2020**

**EDUCACIÓN FÍSICA 1º EP**

**PODES SEGUIR AS CLASES POR CLASSROOM, CÓDIGO:** **5d7mjsd**

Xa podemos facer deporte na rúa! 🚴 , xa queda menos! 

 **LUNS 04/05/2020** e toca un pouco de exercicio para crecer fortes e sans. Pero primeiro...

* + PON ROUPA E CALZADO DE DEPORTE.
	+ COLLE UNHA TOALLA E XABÓN PARA O TEU ASEO AO REMATAR.

Continuamos con traballo de relaxación (este traballo axúdalles a tomar conciencia da respiración e a percepción corporal), pero antes un pouco de coordinación e habilidade con esta táboa de  [F- R MEMBRO INFERIOR](https://youtu.be/_O9e4ji3ol8)

Agora toca **estirar e relaxarnos** , e que mellor que cun pouquiño de [IOGA](https://youtu.be/u0vTvMh1I04). (botón dereito do rato e darlle a “abrir hipervínculo”) cunhas asanas ou posturas básicas.

Gustouvos?

E non vos esquezades de **mandar vídeo o foto** a **raquelrqr@gmail.com** (Poñer o curso e nome no asunto do correo) ou facelo en **Classroom código: 5d7mjsd**

 **XOVES 07/05/2020** con enerxía!

* NON TE ESQUEZAS...
	+ PON ROUPA E CALZADO DE DEPORTE.
	+ COLLE UNHA TOALLA E XABÓN PARA O TEU ASEO AO REMATAR.

1. Imos traballar a disociación corporal xunto co ritmo, a coordinación e a lateralidade con este [BAILE](https://www.youtube.com/watch?v=G923_rJIPHg) (botón dereito do rato e darlle a “abrir hipervínculo”)

2. Xogo de psicomotricidade grosa, onde se traballa a coordinación , o salto, lateralidade e o equilibrio [SEGUE As PEGADAS.](https://www.youtube.com/watch?v=Z7KqbI2lM9g) (botón dereito do rato e darlle a “abrir hipervínculo”).

* Material: papeis de cores ou pintalos, tesoiras, un lapis, un zapato e cinta para pegalos.
* Circuito: podes facelo como no vídeo, ou metendo tamén un pé só, para que manteñan o equilibrio a pé manco.
* Que tal o pasaches?

BO FIN DE SEMANA.

E non vos esquezades de **mandar vídeo a raquelrqr@gmail.com** (Poñer o curso e nome no asunto do correo) ou facelo en **Classroom código: 5d7mjsd**

**E CONTINUAMOS COS RETOS DE EF NAS NOTICIAS DA WEB**

**“XOGOS OLÍMPICOS ABRENTE 2020”**

**ESTA SEMANA PODEDES VER ALGÚN VÍDEO DOS RETOS**

**ANIMARVOS A PARTICIPAR!!**

Para os máis activos, tendes unha táboa con recursos e actividades por día na pestana de EF.