**EDUCACIÓN FÍSICA 3º EP**

Continuamos coas nosas clases de educación física, podes seguir as tarefas **pola páxina web** do colexio ou por **Classroom** **código: 7jqwwhh**

Comezamos.

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

**MÉRCORES 20 /05/2020**

[**RUTINA DE TÁBATA**](https://www.youtube.com/watch?v=MKVe4Zs6KRk) (Botón dereito do rato, “abrir hipervínculo”)

Es capaz de seguir esta rutina de tábata?.

Podes animar á túa familia!

**UN POUCO DE RELAX:**

Para relaxar e estirar un pouco, realiza 3 posturas de ioga, que che lembren a animais.

Mandade **unha foto** ou vídeo a **raquelrqr@gmail.com** (Poñer o curso e nome no asunto do correo) ou facelo en **Classroom código: 7jqwwhh**

**Data tope de entrega: 20/05/2020.**

**VENRES 22 /05/2020**

MALABARES

Imos elaborar o material, para iso necesitamos:

- Un botella de plástico.

- 6 globos

- Un pouco de arroz

- Embude

- Tesoiras

Déixovos a ligazón a youtube de como facer as bólas <https://www.youtube.com/watch?v=E1sQiS6XSAM>

Imos practicar [MALABARES](https://www.youtube.com/watch?v=aotaVzfDXPk) con leste outro vídeo de youtube.

Mandade **unha foto** ou vídeo a **raquelrqr@gmail.com** (Poñer o curso e nome no asunto do correo) ou facelo en **Classroom código: 7jqwwhh**

**Data tope de entrega: 22/05/2020.**

**Moita forza.**

**E PODEDES PARTICIPAR NOS RETOS DE E.F. QUE ESTÁN COLGADOS NA WEB.**

**“XOGOS OLÍMPICOS ABRENTE 2020”**