**EDUCACIÓN FÍSICA 4º EP**

Continuamos coas nosas clases de educación física, podes seguir as tarefas **pola páxina web** do colexio ou por **Classroom** **código: vqo7gtr**

Comezamos.

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

**MARTES 19 /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: vqo7gtr**

**Data tope de entrega: 19/05/2020.**

**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.
* Que tal o pasaches?

Mandade **unha foto** ou vídeo a **raquelrqr@gmail.com** (Poñer o curso e nome no asunto do correo) ou facelo en **Classroom código: vqo7gtr**

**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”**

**.**