**EDUCACIÓN FÍSICA 4º EP**

Continuamos coas nosas clases de educación física, con moitas ganas e enerxías renovadas.

 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 21 /04/2020 XOGOS TRADICIONAIS**

Cos xogos tradicionais, imos traballar a psicomotricidade grosa, a axilidade, o equilibrio e a puntería entre outros.

**- A Mariola;**

**1.** Debuxa cunha cinta a mariola.

2. Colle un peluche ou algo que non dane o chan, e que non rode para comezar a xogar.

3. Lanzamos o peluche ao primeiro cadrado, e sen pisalo temos que ir polo resto de cadrados(apoiando só un pé en cada cadrado), á volta collemos o peluche sen apoiarse nin pisar fora do cadro.

4. Desta forma farémolo con todos os cadrados, lembra que non podes pisar as liñas e que o peluche ten que caer dentro do cadrado.

Déixovos un vídeo : <https://www.youtube.com/watch?v=gfnaSm2m-Yc>

**VENRES 24/04/2020UN POUCO DE BAILE**

Comezamos traballando o ritmo, a coordinación e a lateralidade cunha pequena coreografía de ZUMBA, repítea 2 veces.

 Preparados, listo... preme aquí: [**ZUMBA**](https://www.youtube.com/watch?v=R7WIS04wW34&list=PLneMMHNCM2saWYwZ8PHKUBYX2Ny8-qKkN)(botón dereito do rato e darlle a “abrir hipervínculo”)

* Que tal o pasaches?

**UN POUCO DE RELAX:**

 Unha táboa de [IOGA](https://www.youtube.com/watch?v=feJdmeEV9YQ) para relaxar e estirar un pouco.

E se queredes, podedes mandar **unha foto** a **raquelrqr@gmail.com** (Poñer o curso e nome no asunto do correo) ou facelo en **Classroom código: vqo7gtr**

**Data tope de entrega: 24/04/2020.**

 **Que teñades unha boa semana.**

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