**3º ESO- EDUCACIÓN FÍSICA**

**“QUÉDATE NA CASA” pero… ”NON PARES”**

Seguiremos as actividades e tarefas por classroom:

**CLAVE DE CLASSROOM- drsdhrh**

**LUNS 30/03/2020.- Deberás facer a rutina de** [**ZUMBA**](https://www.youtube.com/watch?v=h1zEhfV8hEU&list=RDh1zEhfV8hEU&start_radio=1)**, vinculada a este link (ponche encima, fai click no botón dereito do rato, e dálle a abrir hipervínculo).**

Debedes facer a coreografía de ZUMBA, aprendela e gravar:

- Os alumnos do 1 ao 10 da lista, deberán gravar de 0´a 28´´da coreografía.

- Os alumnos do 11 ao 21 da lista, deberán gravar do 28´´ a 1´da coreografía.

- Os alumnos do 21 ao 31 da lista deberán gravar de 1´a 1´30´´da coreografía.

Enviar por **Classroom**. Data límite **30/03/2020 as 17:00h.**

**E PARA OS QUE NON AS FIXERON:**

**TAREFA 1: BENEFICIOS DUNHA DIETA SA E EQUILIBRADA.**

- Busca na internet, en revistas online ou outros medios, un artigo relacionado cos beneficios dunha dieta equilibrada, tanto para a nosa saúde, como para un mellor funcionamento físico e psíquico.

- Do artigo terás que facer un resumo, sinalando as ideas principais do artigo.

- Opinión persoal.

**TAREFA 2: RECEITARIO DÁ RAIA.**

**-** Todos coñecemos a Raia, un peixe moi importante en Portonovo, mesmo temos unha festa que leva o seu nome e seguro que algún familiar ou veciño, estará orgulloso/a de compartilo con todos nós.

**-** Pregunta a algún familiar ou veciño unha receita dá raia , faino vía telefónica ou mediante whatsApp, **NON VAIAS A VISITALO.**

**-** Todos teredes que facer unha receita no word, ( coa letra Arial 12, e os títulos; Arial 12, en maiúscula, en negriña e de cor azul, (coma no exemplo) poñendo:

**TÍTULO: Exemplo: A RAIA EN CALDEIRADA**

**- INGREDIENTES: (pon os ingredientes uno a un como neste exemplo)**

* 800 gr de carne de raia.
* 1 cebola.
* ...

** - ELABORACIÓN: (paso a paso como non exemplo)**

1. Picar as verduras e pochalas a lume lento.

2. Unha vez douradas as verduras, botaremos o tomate raiado e deixamos cociñar.

3. ...

**Receita de: Exemplo: A Avoiña María.**

**MÉRCORES 01/04/20202 Deberás facer a rutina vinculada a este link. [RUTINA](https://www.bing.com/videos/search?q=gimnasia+funcional+en+casa+para+adolescentes&ru=%2fvideos%2fsearch%3fq%3dgimnasia%2520funcional%2520en%2520casa%2520para%2520adolescentes%26qs%3dn%26form%3dQBVDMH%26sp%3d-1%26pq%3dgimnasia%2520funcional%2520en%2520casa%2520para%2520adolescentes%26sc%3d0-44%26sk%3d%26cvid%3d1D1700AFBF3944A38A571DACDCBA2270&view=detail&mid=3A76FC353707680698373A76FC35370768069837&&FORM=VDRVRV)** **(fai click no enlace, e no botón dereito, dálle a abrir hipervínculo para podelo ver) , Si a táboa é moi sinxela para ti, podes facer outra.**

Saca unha foto e envíaa por **Classroom**- Data límite **01/04/2020 as 17:00h**

**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**

Espero que non sexa unha carga para todos, e axúdenos a pasar esta situación dunha forma máis sa e levadía.

Espero a entrega dos vosos traballos NO CLASSROOM no prazo establecido.

Para calquera cousa, non dubidedes en poñervos en contacto. [raquelrqr@gmail.com](mailto:raquelrqr@gmail.com)

|  |
| --- |
| 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.** |