**SEMANA 30/03/2020**

**EDUCACIÓN FÍSICA 5º EP**

Esta semana, toca **POÑERNOS EN FORMA** .

Empezamos o **martes 31/03/2020** con enerxía!

Preparados, listo... preme aquí: **[ZUMBA](https://www.youtube.com/watch?v=RCgtcEz6SGk)** (botón dereito do rato e darlle a “abrir hipervínculo”)

Ola... chega o **xoves 03/04/2020** e toca un pouco máis de exercicio, aquí a tedes: [**EXERCICIO**](https://www.youtube.com/watch?v=HkFmqxeZ7ak) (botón dereito do rato e darlle a abrir hipervínculo).

O exercicio do túnel e o do xiro con balón, podedes realizalo individualmente dá seguinte forma:

- Túnel: andamos 3 pasos a gatiñas e 1 salto a abrir pernas, 3 a gatiñas ...

- Xiro con balón, facendo virar a pelota na cintura (1 volta a cada lado)

E non vos esquezades de mandar unha foto a raquelrqr@gmail.com (Poñer o curso e nome no asunto do correo)

**E para os que non viron as tarefas da semana pasada... ANIMÁDEVOS!**

Fixéron traballos moi chulos!!

**HOXE EN NOTICIAS DA WEB- RETO COOPERATIVO-**

RETO Nº 8 . “COREOGRAFÍA”

Cada alumno/a deberá inventar 4 pasos para unha coreografía conxunta, cada clase poderá escoller a súa música e tentar conseguir que toda a súa clase participe.

**A CLASE CON MÁIS NÚMERO DE PARTICIPANTES,**

**SERÁ A GAÑADORA DO RETO!**

Manda os vídeos dos 4 pasos e a música escollida a [raquelrqr@gmail.com](mailto:raquelrqr@gmail.com)

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

Que teñades unha boa semana!