**RECURSOS EF**

**Nestas táboas, atoparás ligazóns para traballar, nas diferentes etapas educativas, o corpo, a alimentación e os hábitos de vida saudables.**

**Nos recursos, atoparás contos educativos, táboas de exercicios individuais e en familia, bailes e xogos, adaptados a cada grupo de idade.**

**NOTA- É unha orientación de traballo, pulsa sobre a actividade e dálle no botón dereito “Abrir vínculo” .**

|  |
| --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA 1º e 2º E.P.** |
|  | LUNS  | MARTES | MÉRCORES | XOVES  | VENRES |
| Móvete o ritmo da música, para quentar o teu corpo. | [Coñece o teu corpo](https://www.youtube.com/watch?v=fbFM9leioTM) | [O esqueleto “Migallas”](https://www.youtube.com/watch?v=7qPXvXGE798)  | [Quecemento](https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA) | [Un pouco de zumba para quentar](https://www.youtube.com/watch?v=EMcVc8oMvGA) | [Quecemento](https://www.youtube.com/watch?v=FzSbcGSaiIU) |
| Pasádeo ben. | Xogos na casa | [Ioga en familia](https://www.youtube.com/watch?v=3LAHjw1umTI&t=2s) | [Un pouco de ximnasia funcional](https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU&t=185s) | [Traballamos o sopro e a respiración](https://www.youtube.com/watch?v=-HcTjREYzbE) | [Ioga “Animais mariños”](https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY)[Ioga “Animais”](https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ&t=16s) |
| Algúns xogos online, vídeos ou contos de aprendizaxe. |  |

|  |
| --- |
| [Lee o conto do sabor da aventura está no mar](https://osabordaaventuraestanomar.xunta.gal/sites/default/files/lecturas/os-arroases-primeira-aventura.pdf) |
| [Xogos do conto.](https://osabordaaventuraestanomar.xunta.gal/gl/xogos-e-aventuras#xogos) |

 | [Aliméntate ben](https://www.youtube.com/watch?v=0lC3jkIVhV4) | [Lee o conto 2 do sabor da aventura está no mar](https://osabordaaventuraestanomar.xunta.gal/sites/default/files/lecturas/os-arroases-segunda-aventura.pdf). | [Articulacións](https://www.sopasletras.com/ciencias/las-articulaciones-cuerpo-humano.html) |

|  |
| --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA 3º e 4º E.P.** |
|  | LUNS  | MARTES | MÉRCORES | XOVES  | VENRES |
| **RETO:** |  | **“Patinar na casa”** |  |  |  |
| Móvete o ritmo da música, para quentar o teu corpo. | [Ioga en familia](https://www.youtube.com/watch?v=3LAHjw1umTI&t=2s) | [O esqueleto “Migallas”](https://www.youtube.com/watch?v=7qPXvXGE798)  | [Un pouquiño de Just dance](https://www.youtube.com/watch?v=m_iSCHO5fkk) | [Un pouco de zumba para quentar](https://www.youtube.com/watch?v=EMcVc8oMvGA) | [Quecemento](https://www.youtube.com/watch?v=FzSbcGSaiIU) |
| Pasádeo ben. |  | [Ioga en familia](https://www.youtube.com/watch?v=3LAHjw1umTI&t=2s) | [Un pouco de ximnasia funcional](https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU&t=185s) | Traballamos a coordinación a axilidade e o equilibrio . | [movete en familia](https://www.youtube.com/watch?v=mpNY2c-AFNI) |
| Algúns xogos online, vídeos ou contos de aprendizaxe. | [Lee o conto do sabor da aventura está no mar](https://osabordaaventuraestanomar.xunta.gal/sites/default/files/lecturas/os-arroases-primeira-aventura.pdf) | As [articulacións](https://www.sopasletras.com/ciencias/las-articulaciones-cuerpo-humano.html) | [Aliméntate ben](https://www.youtube.com/watch?v=0lC3jkIVhV4) | [Lee o conto 2 do sabor da aventura está no mar](https://osabordaaventuraestanomar.xunta.gal/sites/default/files/lecturas/os-arroases-segunda-aventura.pdf). |  |
|  | [Xogos do conto.](https://osabordaaventuraestanomar.xunta.gal/gl/xogos-e-aventuras#xogos) |  |  | [Xogos do conto.](https://osabordaaventuraestanomar.xunta.gal/gl/xogos-e-aventuras#xogos) |  |

|  |
| --- |
| **EDUCACIÓN FÍSICA 5º e 6º E.P.** |
|  | LUNS  | MARTES | MÉRCORES | XOVES  | VENRES |
| **RETO:** |  | **“Patinar na casa”** |  |  |  |
| Móvete o ritmo da música, para quentar o teu corpo. |  | [Un pouco de zumba “Aliméntate ben”](https://www.youtube.com/watch?v=ZN1ABO1QAiY) | [Un pouquiño de Just dance](https://www.youtube.com/watch?v=m_iSCHO5fkk) | [Un pouco de zumba para quentar](https://www.youtube.com/watch?v=EMcVc8oMvGA) | [Un pouquiño de Just dance](https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA) |
| Pasádeo ben. |  | [Ioga en familia](https://www.youtube.com/watch?v=3LAHjw1umTI&t=2s) | [Un pouco de ximnasia funcional](https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU&t=185s) | [Ioga](https://www.youtube.com/watch?v=3bjggxDiXyk&t=276s) | [movete en familia](https://www.youtube.com/watch?v=mpNY2c-AFNI) |
| Algúns xogos online, vídeos ou contos de aprendizaxe. | [Lee o conto do sabor da aventura está no mar](https://osabordaaventuraestanomar.xunta.gal/sites/default/files/lecturas/os-arroases-primeira-aventura.pdf) | As [articulacións](https://www.sopasletras.com/ciencias/las-articulaciones-cuerpo-humano.html) | [Aliméntate ben](https://www.youtube.com/watch?v=0lC3jkIVhV4) | [Lee o conto 2 do sabor da aventura está no mar](https://osabordaaventuraestanomar.xunta.gal/sites/default/files/lecturas/os-arroases-segunda-aventura.pdf). |  |
|  | [Xogos do conto.](https://osabordaaventuraestanomar.xunta.gal/gl/xogos-e-aventuras#xogos) |  |  | [Xogos do conto.](https://osabordaaventuraestanomar.xunta.gal/gl/xogos-e-aventuras#xogos) |  |