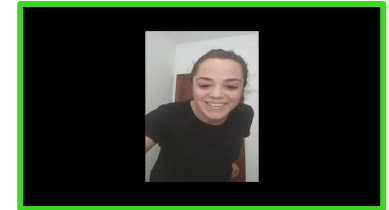
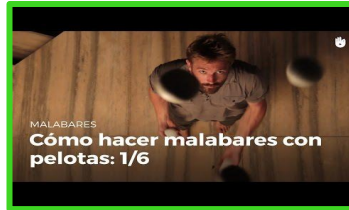


EDUCACIÓN FÍSICA 3º trimestre (18-22 maio)

Ola rapaces-as poñer a roupa de deporte e coller a botella de auga que agora toca moverse. Para as rutinas de **activación** esta vez temos Tabata, non esquezades facer 20 segundos de actividade e descansar 10 entre exercicio e exercicio. Comezamos



Esta semana imos a traballar a coordinación con distintos exercicios de **malabares**, probar e xa veredes que divertido. Para empezar podeades lanzar pequenos peluches ou panos despois con pelotas tipo tenis e sénon tedes pódense facer con calcetíns, papel...ou con arroz e globos coma estas
Aquí déixovos vídeos para practicar



Hoxe para os máis bailóns-as deixo unha **coreografía** E para a **volta á calma** un pouco de yoga con Aisha sobre as partes do corpo e a mover o esqueleto.



ÁNIMO E A
APRENDER
MOVERSE E
DIVERTIRSE

