

## **EDUCACIÓN FÍSICA 1º - 2º ARABAYONA.**

### **Lunes:**

#### **1.- Alimentación Saludable.**

Enlazamos nuestra clase de hoy con la actividad que realizamos todos los viernes en el cole llevando fruta para comerla en el recreo. Entraremos en la web de Ludos, primer ciclo Laberinto frutal. Realizaremos todas las pantallas que nos propone la actividad. Fomentaremos el consumo de la fruta y más estos días que no podemos salir a la calle a realizar ejercicio físico y hemos de comer con moderación.

<http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/alumnos.html>

#### **2.- Conozco la web de Educación Física del cole.**

Visitamos en la web del cole la carpeta con documentos del área de Educación Física. Entramos en aula T.I.C., área de Educación Física y pinchamos en las diferentes páginas web interesantes que os propongo. Navegamos por ellas conociendo diferentes aspectos de los deportes y actividades físicas que nos proponen esas páginas web y que realizamos en el patio de nuestro cole en nuestras clases de EF.

#### **3.- Ejercicio físico.**

Para finalizar la clase de hoy realizaremos unos minutos de ejercicio físico sin necesidad de estar en el patio del cole, en el pabellón o en la calle. En casa también podemos seguir haciendo actividades físicas y deporte. Veréis qué fácil. Lo vamos a realizar en casa y si queréis podéis invitar a un hermano o a papá o a mamá. Acceder al siguiente enlace y ..... A moverse chicos!!!!!!!!!!!!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MF0>

**NOTA:** Hay más contenidos en la clase de hoy para que puedas a lo largo de la Semana Santa terminarlos con tranquilidad y sin prisas.