



Tarefa de Educación Física 4º.

Semana do 1-5 de xuño de 2020.

1. Esta semana ao igual que a semana pasada, vou deixarvos un documento Word, para que completedes coa actividade física diaria que facedes e mo enviades durante o vindeiro fin de semana, espero se vos animades, sería moi interesante para a 3ª Avaliación. Necesito que poñades o que realmente facedes. Pode ser a actividade física que vós queirades, ou as propostas que tendes dende aquí. Agora podedes saír á rúa, polo que podedes considerar ese momento de actividade tamén. Lembra de a importancia de cumprir coas medidas de seguridade.
2. Facede o **quecemento** como vós sabedes, tentando facelo ben, antes de saír da casa.
3. **Estas semanas próximas imos dedicalas a Actividades no medio natural. Rutas con Encanto en familia. Tedes que enviar fotos dos lugares que visitastes para que outros visitantes se animen a ir a ese lugar.**
 - a. Traballaremos Paseo, sendeirismo, rutas en bici, patinete, etc...
 - b. Os que vivides en Tui podedes facelo seguindo o **Camiño de Santiago**, o paseo ou lugares con encanto que coñezades de Tui e que vos gustaría que coñecesen os amigos de Erasmus+.
 - c. Moi cerca de Tui, están a:
 - **Senda do Río Lagartón:** <https://tui.gal/gl/lugares/senda-do-rio-lagarton-senda-del-rio-lagarton> e a
 - **Senda da Pedra Santa:** <https://tui.gal/gl/lugares/senda-da-pedra-santa-senda-de-la-pedra-santa>
 - d. Os que vivides fora de Tui, estou segura que tedes moitas rutas fantásticas que ensinarnos. Enviade as vosas, co seu nome e lugar.
4. **Lembra de enviar "Baile Galego" os que aínda non o fixestes.**
5. **Relaxación.** Practicade e enviade alimentación Sá e Saudable: Almorzo, Comida, Cea, Merenda. Cociñade a vosa receita en familia e facedenos chegar a receita, as fotos do que ides preparando ou o vídeo. Esperamos con ilusión as vosas delicias para subir a Erasmus+.

6. Lembrade enviar os vosos vídeos ou fotos de "***Mindfullnes***" ***da semana pasada, se aínda non o fixestes.***
7. Felicitar a todos aqueles alumnos e ás súas familias que cada semana se esforzan en mandar a ficha coas actividades semanais, fotos e algún vídeo. Espero os de todos esta semana.