



Tarefa de Educación Física 5º.

Semana do 8-12 de xuño de 2020.

1. Esta semana ao igual que a semana pasada, completade a ficha de traballo, coa actividade física diaria que facedes e enviádeo 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 poderdes saír á rúa, polo que poderdes considerar ese momento de actividade tamén. Lembrade a importancia de cumprir coas medidas de seguridade.
2. Facede o **quecemento** como vós sabedes, tentando facelo ben, antes de saír da casa.
3. **Esta semana sería o Tui en Ruta, así que imos dedicala 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. No Tui en Ruta, estaba previsto que practicarades bicicleta e canoa, así como acampada no ximnasio. A idea era percorrer en bicicleta a Senda de Tui a Caldelas, comer na Ribeira e volver a Tui en bici. Pola noite íamos durmir no ximnasio e ao día seguinte iríamos en bicicleta ata o Centro Interfederado para facer piraguas. Se tedes oportunidade de facer algunha destas sendas, sería estupendo.
 - b. De non ser posible seguiremos traballando paseo, sendeirismo, rutas en bici, patinete, etc...
 - c. Os que vivides en Tui poderdes 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+.
 - d. 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>
 - **Senda dos Muíños do Tripes:**
<https://www.galiciamaxica.eu/galicia/pontevedra/comarca-do-baixo-mino/tui/muinოსdetripes>

•**Sendas do Monte Aloia:** <https://www.guiategalicia.com/monte-aloia-vida-natureza>

e. Os que vivides fora de Tui, estou segura que tedes moitas rutas fantásticas que ensinarnos. Enviade as vosas, co seu nome e lugar.

4. Lembrade enviar "Baile Galego" os que aínda non o fixestes.
5. Relaxación. Practicade e enviade alimentación Sa e Saudable: Almorzo, Comida, Cea, Merenda. Cociñade a vosa receita en familia e facédenos chegar a receita, as fotos do que ides preparando ou o vídeo. Esperamos con ilusión as vosas delicias para subir a Erasmus+. Se tedes horta podedes enviarnos foto de todo o que nela estades a cultivar e que vos serven para preparar eses pratos saudables.
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.