



Tarefa de Educación Física 4º.

Semana do 15-19 de xuño de 2020.

1. Esta será a última semana de curso. Polo tanto gustaríame que fose diferente e especial.
2. Xa non será necesario que envies o rexistro semanal da actividade física que fagades, se queredes poderdes seguir a facelo para vós, así poderdes ver o voso rexistro semanal de actividade, igual vos pode axudar.
3. **Actividade Física.** Nuns días rematará o curso, nunhas circunstancias diferentes. Polo tanto, no área de Educación Física gustaríame que tiverades presentes ás seguintes aprendizaxes:
 - **Unha hora de actividade física diaria.** Axudaravos a que o voso corpo e a vosa mente, teñan estabilidade para seguir cos vosos estudos e para que sexades felices.
 - **Unha alimentación equilibrada.** Axudaravos a ter moi boa saúde física e mental.
 - **Se sodes quen de integrar isto no voso día a día, estou segura que todo vai ir ben, poderdes estar seguros.**
4. A partires de agora buscade aquelas actividades físicas que vos gusten, coas que o pasades ben e practicádeas, probádeas, non dubidedes. Tedes moitas posibilidades. Gustaríame que este verán fagades moitas actividades en familia: en bicicleta (así será máis doado o Tui en Ruta o vindeiro curso), andando, patinete, actividades acuáticas... Deixo na web posibilidades para o verán, sendas, etc. Se algún de vós descubre algunha interesante, enviádea para compartir con todos.
5. 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. Tanto vós coma as vosas familias fixestes un traballo excelente e admirable.
6. Por último, desexarvos un verán deportivo estupendo, para que comeceades en quinto coa maior das ilusións.