| CEIP GARCÍA LORCA HUELVA | PROPUESTA DE TRABAJO EDUCACIÓN FÍSICA | | |
|---|---|---|---|
| | 3º Trimestre | Grupo: 4ºC | Fecha: 04/05/20 al 15/05/20 |

**En clase hemos insistido en la importancia de los hábitos saludables para mantenernos sanos y felices. La alimentación equilibrada, la actividad física, el descanso adecuado y las normas de higiene son algunos de los hábitos fundamentales para mantener una buena salud. Ya sabemos la teoría, pero ahora toca llevarlo a la práctica: aprovecha estos días en casa para reflexionar sobre tus hábitos y…**

**¡ESFUÉRZATE POR MEJORAR CADA SEMANA!**

**A lo largo de estas semanas iremos centrándonos en diferentes hábitos saludables para que podáis ir recordando y repasando lo ya visto en clase y para que os sirva también para reflexionar sobre qué hábitos podéis mejorar para estar más sanos. ¿Recordáis que en clase os pedí que os pusierais algunos pequeños objetivos para mejorar vuestra salud? Algunos alumnos dijeron que intentarían comer más fruta o verdura, otros que harían más actividad física o que se acostarían antes para descansar más. Pues ahora es el momento de esforzarse en mejorar esos hábitos y para ello os iré mandando algunas propuestas para poder seguir desde casa con Educación Física, y sobre todo, con SALUD. ¡MUCHO ÁNIMO CHIC@S!**

# ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD II

Las semanas anteriores recordamos que el movimiento es esencial para tener una buena salud y la importancia de una buena alimentación. Para esta última semana teníais que enviarme el DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA completo con las diferentes actividades que habéis hecho cada día. Ahora toca potenciar la creatividad y la imaginación para crear un pequeño circuito de entrenamiento en casa. ¿Recordáis los circuitos que realizamos en el colegio para mejorar nuestros SUPERPODERES o CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS? Pues ahora os toca a vosotros inventar vuestro propio circuito.

## TAREA FINAL:

**Tenéis dos semanas para pensar en el circuito que queréis inventar. Puedes utilizar cualquier material que tengas en casa, como por ejemplo: botellas, cojines, toallas, pelotas, sillas, bolsas de arroz o legumbres… o todo lo que se te ocurra que puede servir para entrenar tus superpoderes. Cuando lo tengas listo debes hacerle una foto al circuito que tendrás que enviarme, también puedes dibujarlo si lo prefieres. Y lo más importante: ¡¡No te olvides de entrenar en tu circuito y poner tu cuerpo en movimiento!!**

**Al final de estas dos semanas, tenéis que enviarme a mi correo la foto de vuestro circuito o el dibujo, indicando *nombre, apellidos y curso*: tutorjuliogallego@gmail.com**
**¡ DALE RIENDA SUELTA A TU CREATIVIDAD Y A TU IMAGINACIÓN !**