

Hola a todos chicos y chicas, soy Marcos, espero que os encontréis muy bien y que estéis pasando esta situación especial de la mejor forma posible.

Desde el área de Educación Física os voy a mandar realizar una tarea. No os asustéis, es sencilla y os va a llevar poco tiempo realizarla. Antes de nada, recordaros lo importante que es en esta situación que estamos viviendo, evitar en la medida de lo posible el sedentarismo (no hacer actividad física), ya que conlleva riesgos para vuestra salud. Ahora que podéis salir a diario es fundamental que aprovechéis para realizar cualquier tipo de actividad física, tanto en casa (aerobic, bailes, yoga, estiramientos, juegos...) como en la calle (caminar, correr, andar en bici...).

La tarea que tenéis que hacer es un diario de actividad física semanal. En dicho diario tenéis que poner lo siguiente:

- Nombre, apellidos y curso.
- Fecha de la semana (siempre será de lunes a viernes)
- Actividades físicas: ponéis el tipo de actividad, la duración y el número de veces a la semana que la hicisteis. También podéis incluir actividades de expresión corporal. Si queréis podéis mandar fotos de las actividades.

Empezaremos la semana del 11 al 15 de mayo. La tarea hay que mandarla en documento de word una vez a la semana (cada viernes) a la siguiente dirección de correo: marcosgga@educastur.org

Os informo que esta tarea servirá para subir la nota de la 3ª evaluación, nunca para bajarla.

Os pongo un ejemplo de la tarea:

Miguel García Rodríguez, 6ºA.

Fecha: semana del 11 al 15 de mayo

Actividades

- Caminar, duración 45 minutos, 5 veces a la semana.
- Yoga en casa, duración 30 minutos, 3 veces a la semana.
- Estiramientos, duración 20 minutos, 4 veces a la semana.
- Bicicleta, duración 45 minutos, una vez a la semana.

Si tenéis alguna duda me mandáis un correo a la dirección arriba indicada.

Un abrazo virtual a todos.