

Ola nen@s esta semana propóñovos un gran RETO.

## TÍTULO: **RETO DOS 3.500 PASOS**



**OBXECTIVO:** Dar ao longo de toda a semana 3.500 pasos dentro da nosa casa.

### COMO O IMOS A FACER?

1. Tes que marcar na túa casa un circuito de 50 pasos máis ou menos. Podes pedir axuda a unha persoa maior para marcar o percorrido. Utiliza para marcar o inicio do percorrido e o sitio onde vas a dar a volta os obxectos que máis che gusten, por exemplo unhas zapatillas, un boneco, un rolo de papel hixiénico... O importante e que lembres sempre onde está a saída e a chegada.
2. Unha vez que tes o percorrido tes que ter claro como vas a contar as voltas. Podes utilizar pinzas da roupa, e cada vez que pases pos unha pinza nun caldeiro, podes ter un papel e un boli e cada dez voltas facer unha raia...

3. Fai un dorsal no que poñas o teu nome personalízao ó teu gusto (debuxo, número...)



4. Cada día terás que dar voltas e apuntar o número de voltas. Se por exemplo o luns das 10 voltas e o circuito ten 50 pasos terás coa axuda dun adulto calcular os pasos diarios. Neste caso  $50 \times 15 = 750$

**LEMBRA: SÓ TES QUE CONTAR O NÚMERO DE VOLTAS E COA AXUDA DUN ADULTO COMPROBAR SE A MULTIPLICACIÓN DAS VOLTAS DIARIAS POLOS PASOS QUE TEN O TEU PERCORRIDO ESTÁ BEN.**

	VOLTAS	PASOS POR VOLTA	TOTAL
LUNS	15	50	750

4. Así terás que facer durante toda a semana a ver se eres capaz de facer os 3.500 pasos. Non tes que facer todos os días o mesmo número de pasos. O importante e que fagas tódolos días algo e ver se eres capaz de superar os 3.500 pasos de luns a venres.

ALUMNO/A			
	VOLTAS	PASOS	TOTAL DÍA
LUNS			
MARTES			
MÉRCORES			
XOVES			
VENRES			
TOTAL DE PASOS SEMANAIS			

QUE TES QUE ENVIARME? Para esta actividade terás que cubrir unha táboa cos pasos de cada día e o total de pasos que fixeches e enviarme unha foto da mesma ou un arquivo coa táboa cuberta e unha foto do voso dorsal ao meu correo [carlostarrio80@gmail.com](mailto:carlostarrio80@gmail.com)

Exemplo:

ALUMNO/A	carlos		
	VOLTAS	PASOS	TOTAL DÍA
LUNS	15	50	750
MARTES	17	50	850
MÉRCORES	13	50	650
XOVES	18	50	900
VENRES	12	50	600
TOTAL DE PASOS SEMANAIS			3.750

