



CEE Miño, Velle-Ourense

El Juan Fernández de Gres, nº 13

32960, Velle

Tel. : 988 23 85 50

E-mail: cee.mino@edu.xunta.gal

Dende o Departamento de Educación Física queremos facilitar actividades saudables para o verán.

Son as seguintes:

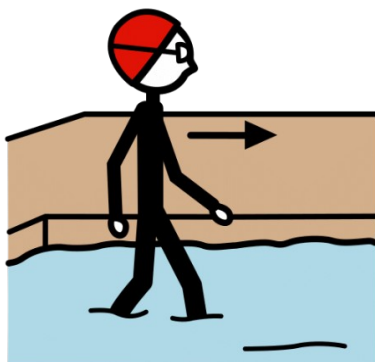


-Desfrutar da actividade física en familia na auga.

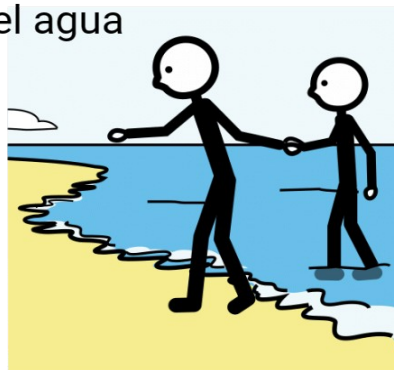
Ir a praia é unha boa opción no verán, sempre é cando a climatoloxía o permita.

Propostas de traballo serían: camiñar pola auga ou camiñar da man na auga podendo participar toda a familia, co obxectivo de pasar un anaquiño de tempo activo e entretido.

caminar por el agua



caminar de la mano en el agua



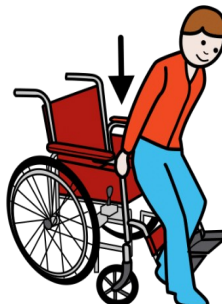
Outras propostas relaxantes na praia serían: tomar o sol ou broncearse, intentando na medida do posible non tomar o sol entre as 11 horas da mañá e as 4 da tarde co obxectivo de evitar danos na pel.

-Traballar hábitos saudables básicos. Algo tan sinxelo como saber levantarse e sentarse correctamente é moi importante para a nosa saúde con independencia de se ten unha discapacidade ou non.

sentar correctamente



sentar en la silla



sentar en la silla



levantar de la silla



levantar de la silla



levantar de la silla



levantar de la silla



-Compartir experiencias con outros rapaces/as, favorecendo a inclusión e a diversidade.

Todos /as debemos de estar integrados na sociedade, teñamos ou non unha discapacidade.

Actividades semellantes as proporcionadas (xogos de paso de aros, xogo do paracaídas, xogo de palmas e tirar a canasta de maneira semellante ao baloncesto adaptado) , serven para compartir experiencias con outras persoas que poden ter ou non discapacidade.

juegos de pase de aros



juego del paracaídas



juego de palmas



tirar a canasta



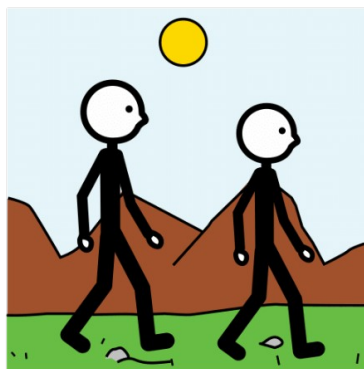
tirar a canasta



-Tomar o aire.

Actividade óptima para toda a familia, a súa práctica frecuente camiñando e esencial e boa para a saúde. Débese tomar o aire camiñando un pouco cada día.

tomar el aire



-Uso do andador.

Os nenos e as nenas que o precisen debe de empregalo con frecuencia para a o seu benestar físico e a súa independencia.

caminar con el andador



caminar con el andador



Desexo que esta consellos sexan proveitosos e de utilidade para este verán.

Sáúdos afectuosos da vosa mestra de Educación Física.

Bo verán!