

QUILÓMETROS DE SAÚDE

“Combatendo a pandemia da obesidade e o sedentarismo”

• QUE IMOS FACER?

A actividade consiste en realizar **semanalmente** e durante a xornada lectiva, andainas pola variante **espiritual do Camiño de Santiago**.

• CALES SON OS OBXECTIVOS DA PROPOSTA?

- **Aumentar o nivel de actividade física** do alumnado, que se viu mermado polas restricións derivadas da pandemia.
- **Favorecer hábitos de vida saudables e mellorar a capacidade física**, para facer fronte a “outra pandemia” da sociedade actual: **a obesidade e o sedentarismo**.
- **Motivar ao alumnado a superarse semana a semana**, mellorando a súa autoestima e autoconcepto.
- **Promover actividades físicas e lúdicas no exterior**, cumprindo cos protocolos sanitarios establecidos.
- **Valorar o patrimonio cultural e natural da contorna** ao tempo que se traballa o Camiño de Santiago, que forma parte do PDI da escola para este curso.

• QUE DÍA-S IMOS CAMIÑAR?

- 5 Anos e 1º de Primaria: **XOVES**.
- 2º, 3º e 4º de Primaria: **LUNS e MÉRCORES**.
- 5º e 6º de Primaria: **MARTES e VENRES**.

• MATERIAL NECESARIO:

- **Chándal e/ou roupa** para realizar actividade física.
- **Débese prestar especial atención** a que o **calzado e zapatillas deportivas sexan adecuadas**.
- **Botella de auga**.
- **Camiseta de recambio**.
- **Gorra e crema solar**, especialmente nos días moi solleiros.