

## **EDUCACIÓN FÍSICA 5º - 6º . ARABAYONA-CANTALPINO.**

Buenos días chicos.

Ésta es la última semana de cole del presente curso escolar 2019-2020.

Me gustaría lo primero felicitaros por el trabajo que habéis realizado durante el estado de confinamiento en vuestras casas debido a la pandemia que hemos sufrido. Enhorabuena por vuestro enorme trabajo y esfuerzo a vosotros y a vuestras familias que os han cuidado y os han ayudado a realizar todas las tareas que os he propuesto.

Ésta última semana os voy a proponer realizar una actividad muy sencilla para finalizar el curso: deberéis correr durante todo el tiempo que podáis a trote suave y al finalizar montéis enseguida en bici durante al menos veinte minutos. Una vez finalizado el recorrido en bici debéis correr otro poquito. Ésta actividad se llama Duatlón. Consiste en correr y montar en bici de forma continuada. Podéis buscar en internet información sobre ésta actividad y así conocer como se practica, donde se puede realizar y los beneficios que tiene sobre nuestro organismo la realización de ésta prueba atlética.

Con éstas tareas que os propongo de Educación Física finalizan los ejercicios que hemos realizado en nuestra asignatura durante el presente curso escolar. Aprovecho este comunicado para deciros que el curso que viene no tendré la suerte de poder enseñaros más contenidos del área que tanto nos gusta, Educación Física, ya que he obtenido por concurso de traslados un centro educativo un poquito más cerca de mi casa. Ha sido un auténtico placer trabajar con vosotros durante los últimos años. Os deseo todo lo mejor del mundo porque os lo merecéis. Os invito a que siempre practiquéis ejercicio físico porque como dice la famosa cita: “Mens sana in corpore sano” eso nos ayudará a estar bien en todos los sentidos.

Un abrazo muy fuerte para todos vosotros y para vuestras familias.

¡¡ Salud y ejercicio físico!!

Roberto Galindo. Maestro de Educación Física.