

MERIENDATE EL GOL, DIETA ATLANTICA **NO CONCELLO DE BARRO.**

CHARLOS NO COLEXIO PÚBLICO AMOR RUIBAL
POR CICLOS.

- Poñentes e Monitores: (Facultade de ciencias da educación, Deportes,
Universidades de Vigo e Universidade de Santiago)

- Data: martes día 15 de xuño

- Lugar: Salón de actos da Biblioteca Pública Municipal

- Tema; TALLER NUTRICIONAL:

-Hábitos saudables

-Dieta saudable

-Loita contra o sedentarismo

Realizarase un xogo, obradoiro, práctico onde os rapaces vexan como é
unha dieta saudable e exemplos de comida para realizar na súa casa.

Horarios:

-NO PRIMEIRO CICLO PRIMARIA: (6, 7 ANOS)

CHARLA DE 9:30 A 10:30 H

-SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA: (8, 9 ANOS)

CHARLA DE 10:30 A 11:30 H

-TERCEIRO CICLO DE PRIMARIA: (10, 11) ANOS)

CHARLA DE 12:00 A 13:00 H

Estas actividades están abertas ós pais e nais que queiran achegarse.

ACCIÓNS MULTIDEPORTIVAS

Data: venres 18 de xuño

Horario: Pola mañá de 12:00 a 14:00 h.

Pola tarde de 16:00 a 19:00 h.

Lugar: na explanada diante do pavillón Municipal

| POLA MAÑA | POLA TARDE |
|-------------------------------|-----------------------------|
| XOGOS TRADICIONAIS | FUTBOL 3X3 |
| OBRADOIROS | FUT-TENIS 2X2 |
| | FUTBOLÍN HUMANO |
| | GYNCANA DE HABILIDAD |
| | TIRO DE PRECISIÓ |

MERENDA SAUDABLE

Horario: de 19:00 a 20:00 h.

3 propostas de merenda saudable coa súa dose recomendada

1. Medio sándwich
Un iogur
Froita
2. Zumo/auga
Barriñas de cereais
Queixo
3. 20 gr. Frutos secos
Medio sándwich
Brochetas de froita