

CEIP PLURILINGUE O MOSTEIRON		DESCRICIÓN	KILOMETRAXE	REGISTRO	QUEN O REGISTRA?	EXEMPLOS
ACTIVIDADE FISICA	Actividade física en familia	Calquera actividade física en familia.	5 KM	Imaxe a piefcitosmosteiron@gmail.com	PALOMA	Sair camiñar, montar na bici, ir ao parque...
	Actividade física dirixida	Días entrenamento e competición.	1 Km por entrenamento 2 Km por competición	Folla de rexistro na clase.	ALUMNOS/AS	Ir a clases de baile, judo, competición de patinaxe...
	Recreos activos	Participar nos xogos organizados e superar os retos propostos.	Liga: 1km por partido ou xogos propostos. Retos, en función da dificultade.	Participar nas ligas: rexistro na clase. Nos retos: video a piefcitos@gmail.com ou mostralo ao profe do reto.	ALUMNOS/AS ou Profes	Participar nas ligas do recreo, superar os retos propostos.
	Desprazamentos activos	Vir ao colexio dun xeito activo.	500 metros	Folla de rexistro na clase.	ALUMNOS/AS	Camiñando, na bici, patinete....
MERENDAS SAUDABLES	Venres saudables	Facer unha merenda saudable e sen residuos	10 metros 50 metros sen residuos	Folla de rexistro na clase.	ALUMNOS/AS	Traer unha merenda saudable, vir cun tupper e garrafa de auga reutilizable.
RECICLAXE	Reciclaxe	Bolsa cartón e papeleira de plásticos sen restos de alimentos.	100 metros ao día	Revisar que cada "residuo" estea no seu lugar.	ALUMNOS/AS	Todo no seu lugar.
	Reciclaxe na casa	Tirar cada bolsa xerada no seu contenedor.	2 km por bolsa	Foto a piefcitosmosteiron@gmail.com	PALOMA	Bolsa de envases, bolsa de papel e cartón, botella chea de tapóns...
	O patio é de tod@s	Que o patio quede limpo e os contenedores da rampa estean co lixo que lles corresponda.	2 km por día	Folla de rexistro por clase asociado á MILLA DIARIA.	ALUMNOS/AS	No final da milla diaria o alumnado comproba que queda limpo o patio: recoller os papeis, garrafas, bricks... que queden polo chan.
HÁBITOS LECTORES	Lectura	Lectura de libros.	castelán 10 Km. En inglés ou galego 15 km	Video a piefcitos@gmail.com. recomendación sinxela, folla de lectura... a profes. Infantil: foto	Profes	Lectura de calquera libro que gustes.
	Actividades biblio	Facer contacontos na biblioteca no recreo, na hora de ler...	Contacontos feito: 20 km	Imaxe a piefcitosmosteiron@gmail.com	Profes	Preparando un conto, unha obra de teatro, monicreques... para os compañeir@s ou outras clases.