

“Hàbits Saludables en acció”

4t d'ESO



DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

“Vols tindre un estil de vida: actiu, saludable i sostenible?”

**En aquesta optativa aprendràs de
forma: activa, participativa i lúdica,
éssent tu el teu propi protagonista.**



Com ho farem?

Mitjançant la pràctica de:

- **Activitat física i esportiva.**
- **Alimentació saludable i sostenible.**
- **Activitats d'equilibri personal: físic, mental, emocional i social.**
- **Tècniques de relaxació.**
- **Activitats relacionades amb el medi ambient i la natura.**

ANIMEU-VOS!!