



Educació Física 3

Estimats alumnes.

Demà comencen les vacances de Pasqua més entranyes que tots hem viscut. Hem de continuar a casa per la seguretat nostra i la de tots. No podem aprofitar aquestes vacances per a viatjar o eixir al camp a menjar “la mona” o volar “el catxirulo”, però si podem fer altres coses que tal vegada sinó no faríem.

Per això volia fer-vos propostes divertides i al mateix temps saludables:

- Llegir, llegir.... als llibres podem trobar les aventures més inimaginables...
- Escriure un diari.
- Reorganitzar la vostra habitació.
- Fer una cistella amb una paperera i jugar a encistellar pilotes de paper.
- Fer una festa de disfresses tota la família.
- Muntar una cabanya amb coixins i llençols.
- Elaborar una recepta típica de Pasqua, amb l'ajuda de la mare o el pare.
- Muntar un circuit per a fer exercicis per el corredor o la terrassa.
- Veure la vostra pel·lícula favorita.
- Jugar a jocs de taula amb la resta de la família.
- Fer un karaoke.
- Buscar un tresor amagat.
- Ordenar els vostres joguets i llibres.

Continue insistint en la importància de fer exercici tots els dies, buscant aquelles alternatives que podeu fer a casa. Podeu botar a la comba (i fer un concurs per veure qui de la família aguanta més), jugar al voleibol amb un globus, caminar per tota la casa, ballar, fer estiraments, etc...

I també torne a dir-vos que cal reduir el temps que dediqueu a les pantalles. No dediqueu la major part del temps lliure a jugar amb el mòbil, la tableta, la wii o a veure la televisió.

Hem de gaudir d'aquest moment i trobar les coses positives d'aquesta situació.

Cuidar-vos molt!

Una forta abraçada!!