



Educació Física 4

Estimats alumnes :

A partir del dilluns PER FI PODEU EIXIR UNA ESTONA AL CARRER!!.

Heu d'aprofitar eixe moment per a:

- Caminar ràpid, córrer, botar... sempre en curta distància i sense allunyar-vos molt de qui vos acompanya, podeu jugar amb una pilota, un patinet, una corda. (Important que vos done un poc el sol)
- Saludar des de lluny a les persones que conegueu, família o amics.
- Al tornar a casa, molt important dutxar-nos o realitzar una bona llavada de mans i cara i un canvi de roba.

Recordeu, les propostes d'exercicis que vos faig, heu de fer-les al llarg del dia diverses vegades (un mínim de 30 minuts), sobretot quan porteu una estona asseguts o assegudes fent altres activitats.

- Un grapat d'exercicis divertits en:
<https://www.youtube.com/watch?v=9NzXeIBOOT0&feature=youtu.be>
- Exercicis per augmentar la resistència, com:
<https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo>
- Important estirar tots els dies els músculs i articulacions amb exercicis de ioga. Ací teniu un exemple:
<https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs> ,

Important!, cal arreplegar tot el que useu i col·locar-ho en el seu lloc.

Com a tasca més de treball vull que busqueu informació sobre els jocs infantils més populars del país que estàveu treballant al "Rodamón" o al país de Sud-Amèrica que varem decidir a classe de E. Física. Teniu dos setmanes per fer aquesta tasca.

Aquest treball, igual que la recerca d'informació sobre els jocs olímpics (Educació física 1) son obligatoris i cal enviar-los al correu de baix.

Espere que vos agrade fer tot açò.

M'encantaria vore com esteu fent activitat física, recordeu que qualsevol comentari, foto o vídeo que vullgueu enviar-me serà al correu: efisicagarciaplanells@gmail.com

Una abraçada

