



Educació Física 9

HOLA!!!!

Esteu enviant-me moltes imatges vostres jugant i fent esport en les hores que podeu eixir de casa. Molt bé!!

Si podeu, intentar eixir tots els dies a:

- CAMINAR RÀPID/CÓRRER.
- ANAR AMB BICI/ PATINET/PATINS.
- JUGAR EN FAMÍLIA: BÀDMINTON/PAL·LES DE PLATJA/TOCS DE PILOTA I LLANÇAMENTS.

Heu de tornar a casa prou cansats. Ja queda menys perquè pugueu eixir quan vulgueu, i per a que arribem a l'estiu, que serà molt més divertit que la primavera. Segur!!

Però, de moment, a casa segueix amb activitats més relaxades i d'elasticitat.

- Practica algun dels jocs tradicional valencians que has trobat, a casa o en el carrer. Envia'm alguna foto.
- Si has fet les pilotes de malabars. Continua treballant amb dos pilotes els exercicis de la setmana passada. Segueix el tutorial que vaig enviar.
- Sessió de 10 min. de ioga o estiraments.
- Aneu enviant-me tot el que tingueu, si encara no l'heu fet, per a tancar l'avaluació.
- Recordeu, cal arreplegar tot el que useu i col·locar les coses en el seu lloc.

Fins prompte, que amb el compliment de les recomanacions sanitàries, prompte estarem molt millor. Espere que m'envieu els treballs escrits, fotos o vídeos que vulgueu al meu correu: efisicagarciaplanells@gmail.com

Una abraçada!!

