



Educació Física 10

HOLA!!!!

La última unitat de aquest curs es “Activitats en la natura” Per això, aquesta setmana el que heu de fer són activitats a l'aire lliure en els moments que podeu eixir al carrer i on no hi haja aglomeracions.

Han de ser activitats que impliquen prou activitat física i que eviten el contacte físic amb persones en les que no esteu convivint.

És la setmana dels desafiaments:

- Caminar o córrer al ritme que pugues resistir almenys 1 quilòmetre.
- Si tens, anar en patinet, bicicleta o patins un bon trajecte. Amb bicicleta una bona opció es fer una excursió pel camí a vores del riu, en qualsevol de les dues direccions. Caldria anar acompanyats.
- Córrer uns 50 metres a màxima velocitat. Intenta-ho unes quantes vegades. Pren el temps.
- Elegeix activitats que t'hagen agradat de les setmanes anteriors i es puguin realitzar a l'aire lliure.
- Inventa alguna activitat que pugui realitzar-se en espais oberts.

Espere que vos divertiu molt i que continueu enviant-me comentaris, fotos o vídeos de les coses que feu al meu correu: efisicagarciaplanells@gmail.com

Fins prompte, cuidar-vos molt i respecteu les normes establertes quan estigieu fora de casa i les pautes d'higiene al tornar. **ÉS MOLT IMPORTANT.**

Una forta abraçada!!