Estimats alumnes,

Esperem que estigueu tots bé de salut i que seguiu les recomanacions generals, que com sabeu són les de no sortir de casa si no és imprescindible. Us pengem un horari amb unes activitats per fer cada dia i us donem unes instruccions generals que us aniran bé per fer totes les activitats, a no ser que en les instruccions específiques hi digui una altra cosa.

-Feu servir les llibretes de cada àrea per anar fent les activitats.

-Quan acabeu cada activitat heu de fer l’autoavaluació, copiant les preguntes del model que us hem donat.

-Ja sabeu que l’activitat física, juntament amb l’alimentació saludable i les hores de descans suficients, són imprescindibles per tenir bona salut. Ara que no podem sortir de casa, hem deixat de fer moltes de les activitats físiques que fem normalment, per tant, això ho hem de compensar. No perdeu cap ocasió, idea, oportunitat per moure el cos i totes les articulacions. Nosaltres us donarem algunes idees, però us demanem que feu i us apunteu, seguint la pauta d’autoavaluació, totes les que se us acudeixin.  Si us és possible, algunes les podríeu gravar amb el mòbil i guardar-les al pen-drive. **Sobretot**, abans de qualsevol activitat, no oblideu de fer l’escalfament que fem a les classes d’educació física; si seguiu l’ordre no se us oblidarà cap articulació (turmells i canells, genolls, malucs, espatlles, braços estirats i coll).

- Us recomanem el programa de televisió Info K on trobareu continguts i explicacions adequats a la vostra edat i estareu ben informats. El fan de dilluns a dijous a les 19:30 pel Canal 33/ Canal Súper 3.

*\*Si voleu enviar coses que feu, anant a la web d’info k,  a la dreta veureu una imatge i a sota hi posa: “Explica’ns coses”, si cliqueu trobareu les instruccions. Us heu de fer del Club Súper 3 amb els vostres pares al costat i omplir unes dades. Si als pares els sembla bé, ja ho sabeu!!*

-Ja veieu que ara us proposem un horari perquè aneu treballant les diferents assignatures, però segur que alguns de vosaltres ja us n’havíeu fet un per estar organitzats i anar fent activitats diferents. Ara es tracta que convertiu tots dos horaris en un, afegint el que ja teníeu, entremig i després del que us donem nosaltres.