



EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

CICLE MITJÀ: DE L'11 AL 22 DE MAIG

ANA MARTÍNEZ HUERTAS





ESCOLA LA PAU. ASSIGNATURA D'EDUCACIÓ FÍSICA: QUEDA'T A CASA PERÒ NO DEIXIS DE MOURE EL TEU COS!

EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

És molt important que moveu el vostre cos. A continuació teniu unes activitats per fer a casa amb la vostra família.






Quan feu les propostes intenteu buscar un espai ampli a casa i aneu amb compte de no trencar res.

Recordeu les parts de la sessió, igual que fem a classe d'EF a l'Escola: Escalfament, Part principal, Estiraments i finalment recollir i rentar-nos les mans i el cos si és necessari.



ESCOLA LA PAU. ASSIGNATURA D'EDUCACIÓ FÍSICA: QUEDA'T A CASA PERÒ NO DEIXIS DE MOURE EL TEU COS!

ACTIVITATS D'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA DE L'11 AL 22 DE MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESCALFAMENT	ESCALFAMENT	ESCALFAMENT	ESCALFAMENT	ESCALFAMENT
TONIFICA ENTRENAMENT	ZUMBA A BALLAR!	RUTINA A CASA	A JUGAR!	IOGA
				
ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS	ESTIRAMENTS

CLICA ELS DIBUIXOS, TENEN ELS ENLLAÇOS PER FER LES ACTIVITATS.



ESCOLA LA PAU. ASSIGNATURA D'EDUCACIÓ FÍSICA: QUEDA'T A CASA PERÒ NO DEIXIS DE MOURE EL TEU COS!

RECOMANACIONS FINALS I COMIAT

✓ A part de les propostes setmanals, col·laboreu amb les feines de casa, recollir la roba, parar taula, escombrar, treure la pols...

✓ Us animen a compartir fotos i vídeos per correu electrònic:

Pels fullets i fulletes: 3relapau@gmail.com

Pels viatgers i viatgeres: 4telapau@gmail.com

IMPORTANT! A L'ASSUMPTE DEL CORREU ELECTRÒNIC POSEU: PER ANA EF

✓ Petons i abraçades: Ana





ESCOLA LA PAU. ASSIGNATURA D'EDUCACIÓ FÍSICA: QUEDA'T A CASA PERÒ NO DEIXIS DE MOURE EL TEU COS!

RETORN DE LES ACTIVITATS D'EF

Per fer el retorn de les activitats d'educació física, m'agradaria que marqueu amb una creu a aquesta graella les propostes que heu fet, el grau de satisfacció i el de dificultat.

GRADACIÓ	MOLT	NORMAL	NO M'HA AGRADAT
T'HA AGRADAT L'ACTIVITAT?			
ENTRENAMENT "TABATA"			
ZUMBA A BALLAR!			
RUTINA A CASA			
A JUGAR!			
IOGA			
GRADACIÓ	FÀCIL	NORMAL	DIFÍCIL
HA SIGUT DIFÍCIL?			
POSA UNA CREU			

Ara descriu una de les activitats que has realitzat: