#  RECOMANACIONS D’ESTIU D’EDUCACIÓ FÍSICA

Tot i les dificultat d’aquest curs el temps no s’atura i ja ha arribat l’estiu. És un moment per a fer activitats diverses, hi ha temps per a tot. Hem de vigilar no caure en la temptació de les pantalles i saber organitzar-nos. Per això, des de l’àrea d’educació física us volem donar alguns consells per a que passeu l’estiu el màxim de bé possible:

* **Aneu a caminar i feu excursions per l’aire lliure, sobretot amb companyia.**
* **Jugueu a jocs de córrer, evitant les hores de màxima exposició solar (al migdia sobretot).**
* **Feu excursions amb bicicleta.**
* **Si teniu ocasió d’anar a la platja o a la muntanya és ideal per a visitar llocs nous i fer exercici alhora que feu turisme.**
* **Recordeu que la calor serà forta, si podeu aneu a la piscina o si no feu jocs d’aigua:**

- Omplir botelles d’aigua amb una esponja i una galleda.

* + **Globus d’aigua (passar-los, jugar a la bomba...)**
	+ **Galledes i pistoles d’aigua.**
	+ **Circuïts d’equilibris amb aigua dins un got, un plat...**

“El movimiento es la medicina para crear el cambio físico, emocional i mental.” Carol Welch

# MOU EL COS I DESVETLLARÀS LA MENT!

*Què passeu molt bon estiu!* **L’ especialista d’EF.**