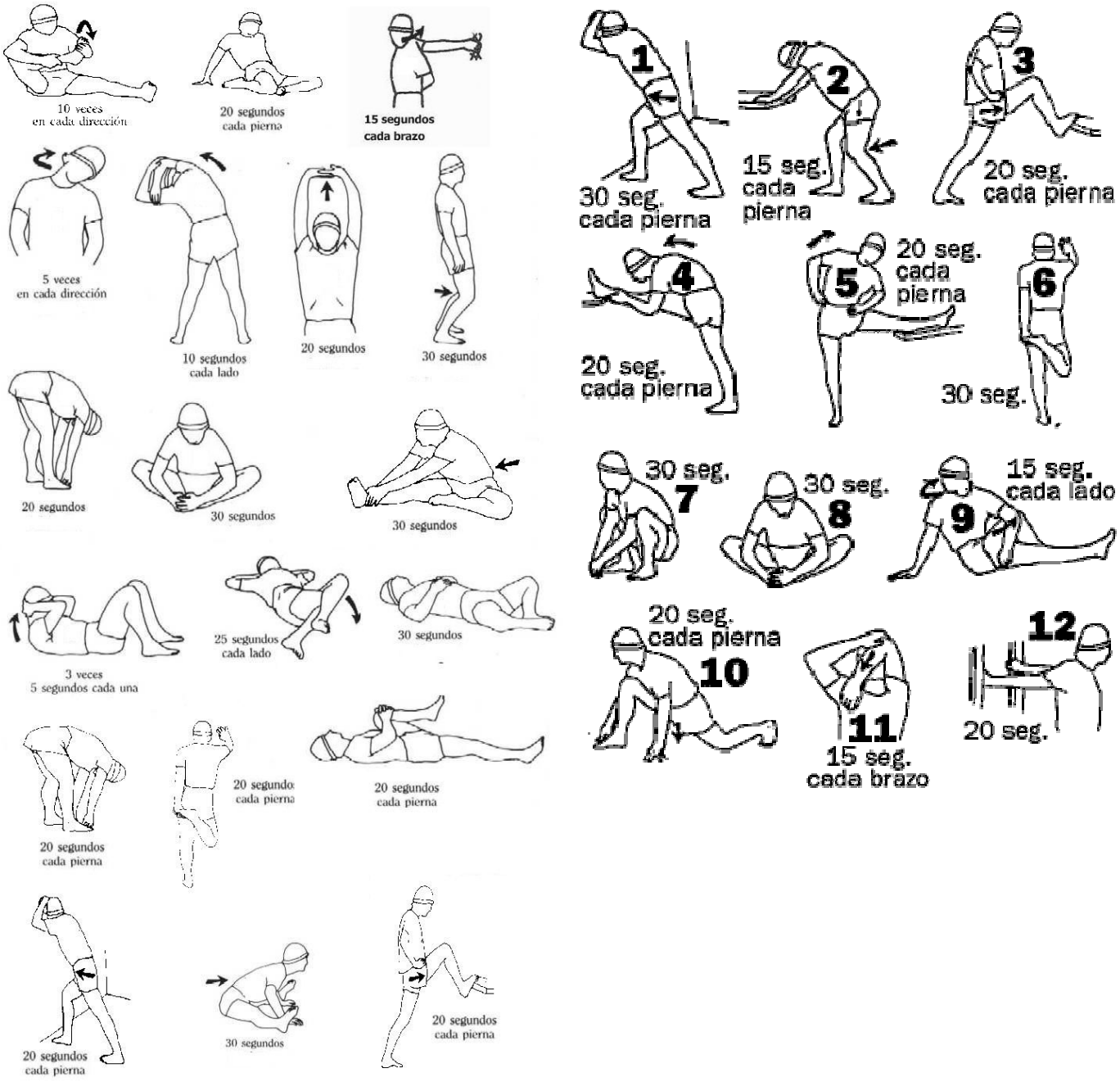
Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
Escola Pau Boada

Benvolgudes famílies,

Davant la situació de confinament per tal d'evitar el contagi per coronavirus en la que ens trobem, us fem arribar una sèrie de propostes i indicacions dins de l'àrea d'educació física per aquests dies.

- Recordeu que sempre abans i després de realizar activitat física hem de fer un bon escalfament i estiraments. A continuació us en mostrem alguns:



Carrer Espirall, 45
08720 Vilafranca del Penedès
Tel. 93 892 14 03
Fax 93 818 08 81
a8034126@xtec.cat
https://agora.xtec.cat/escolapauboada/

- Podeu saltar a la corda.
- Fer sessions guiades de ball, ioga, entrenaments,… us posem uns quants exemples:

https://www.youtube.com/watch?v=lWB0V3GSH7w

https://www.youtube.com/watch?v=UaVxb8JQowI

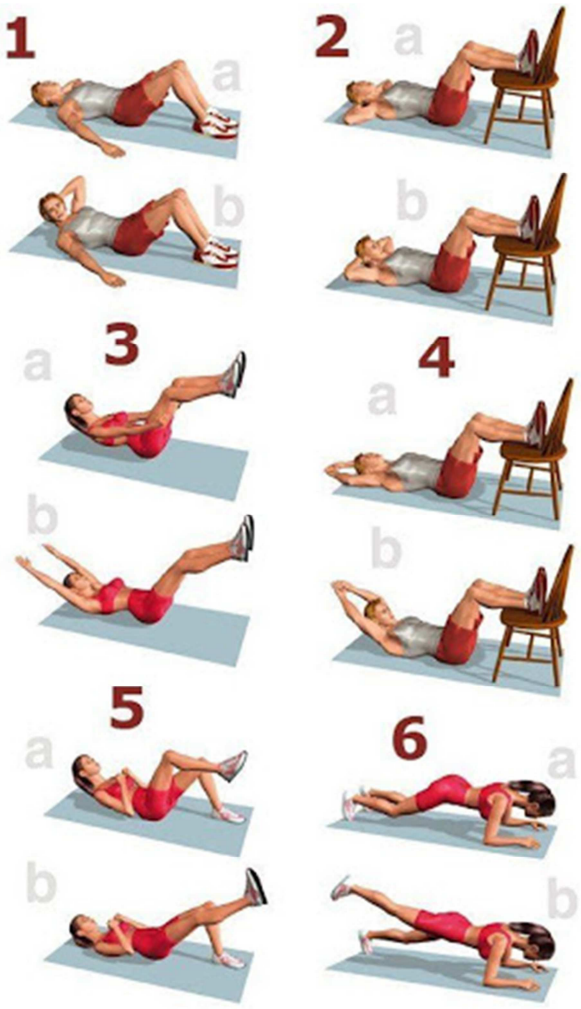
https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU&t=149s

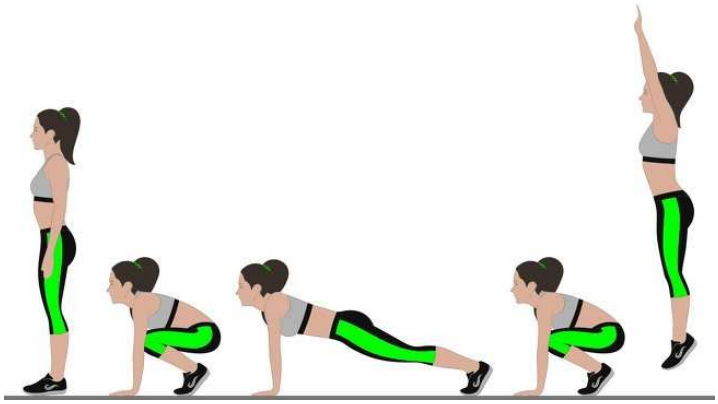
https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0

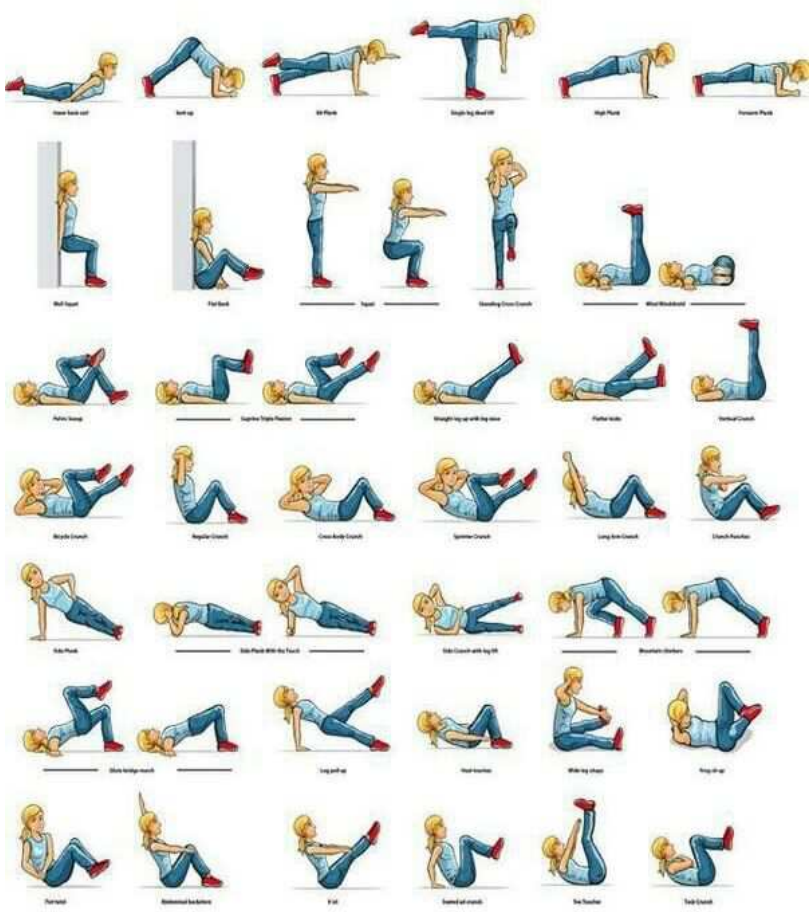
https://www.youtube.com/watch?v=3LAHjw1umTI

https://www.youtube.com/watch?v=WeSwsYN8Z80

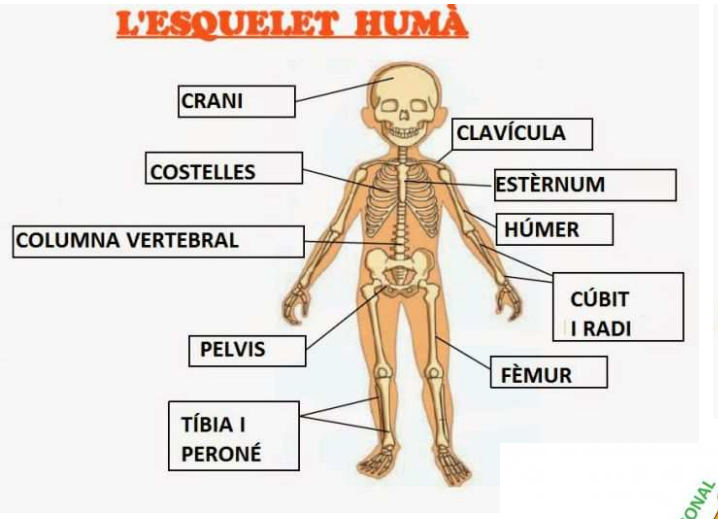
- Fer abdominals i planxes.

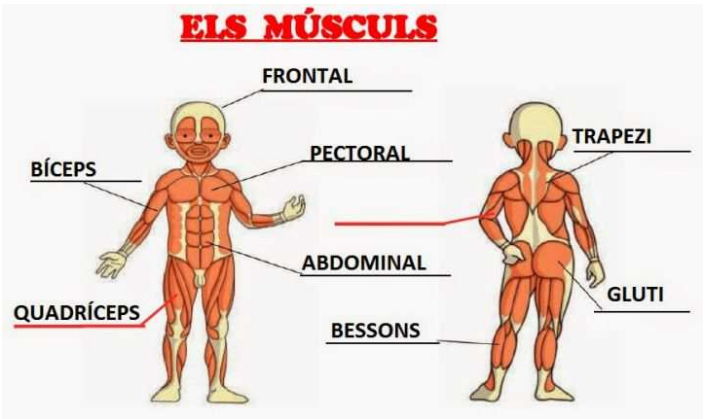


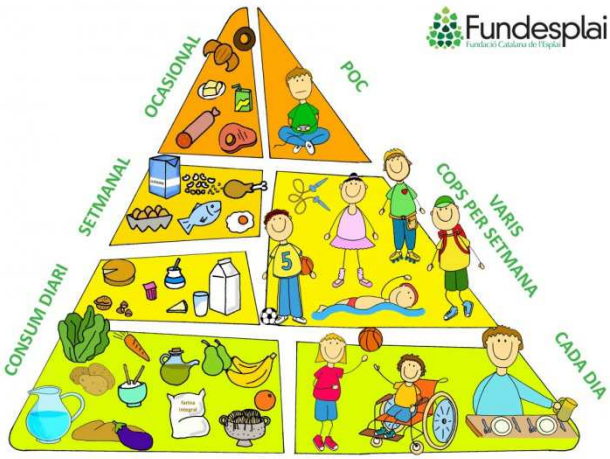




- Estudiar els ossos, els músculs, l'alimentació i els hàbits saludables.





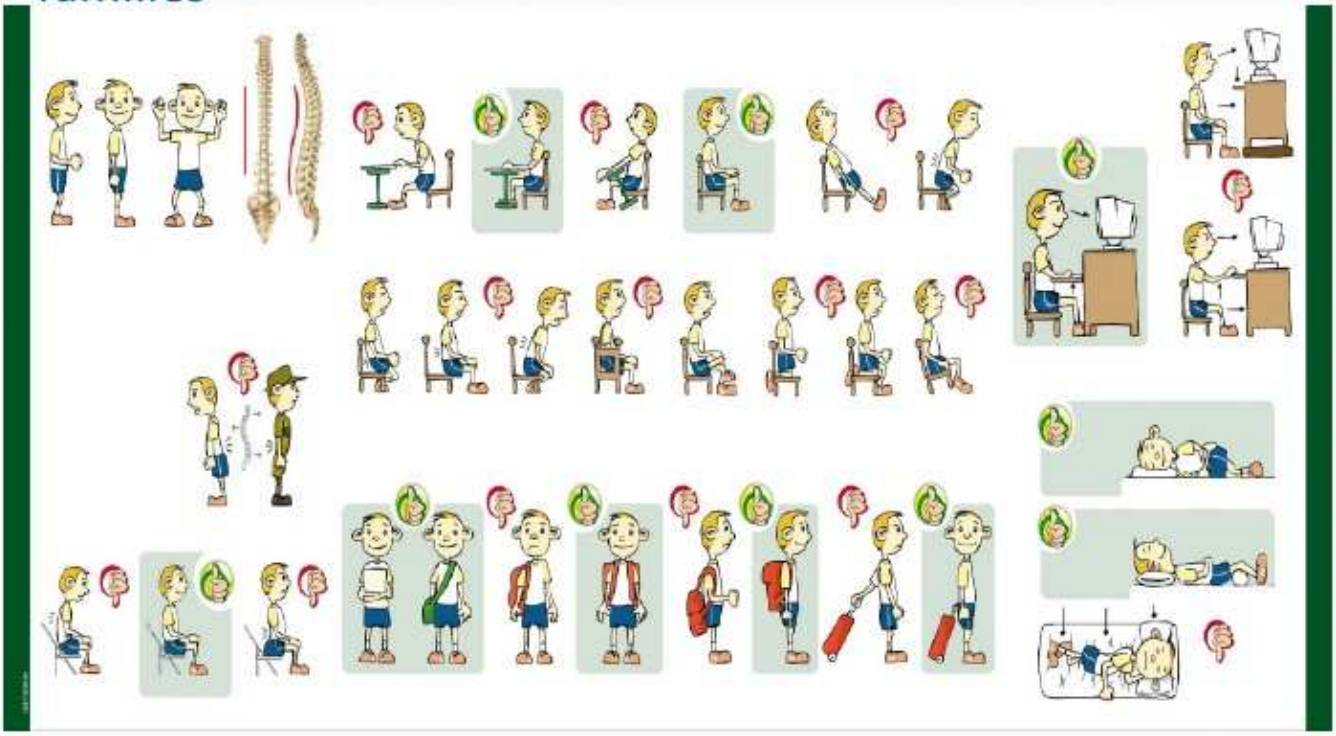


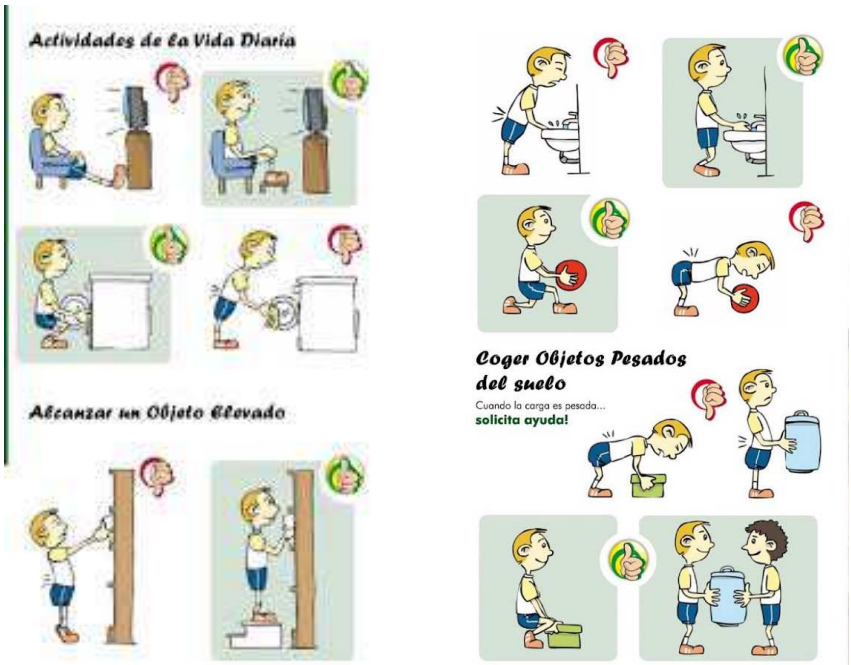
Piràmide de l'alimentació saludable
i de l'activitat de lleure

ELS MEUS HÀBITS SALUDABLES

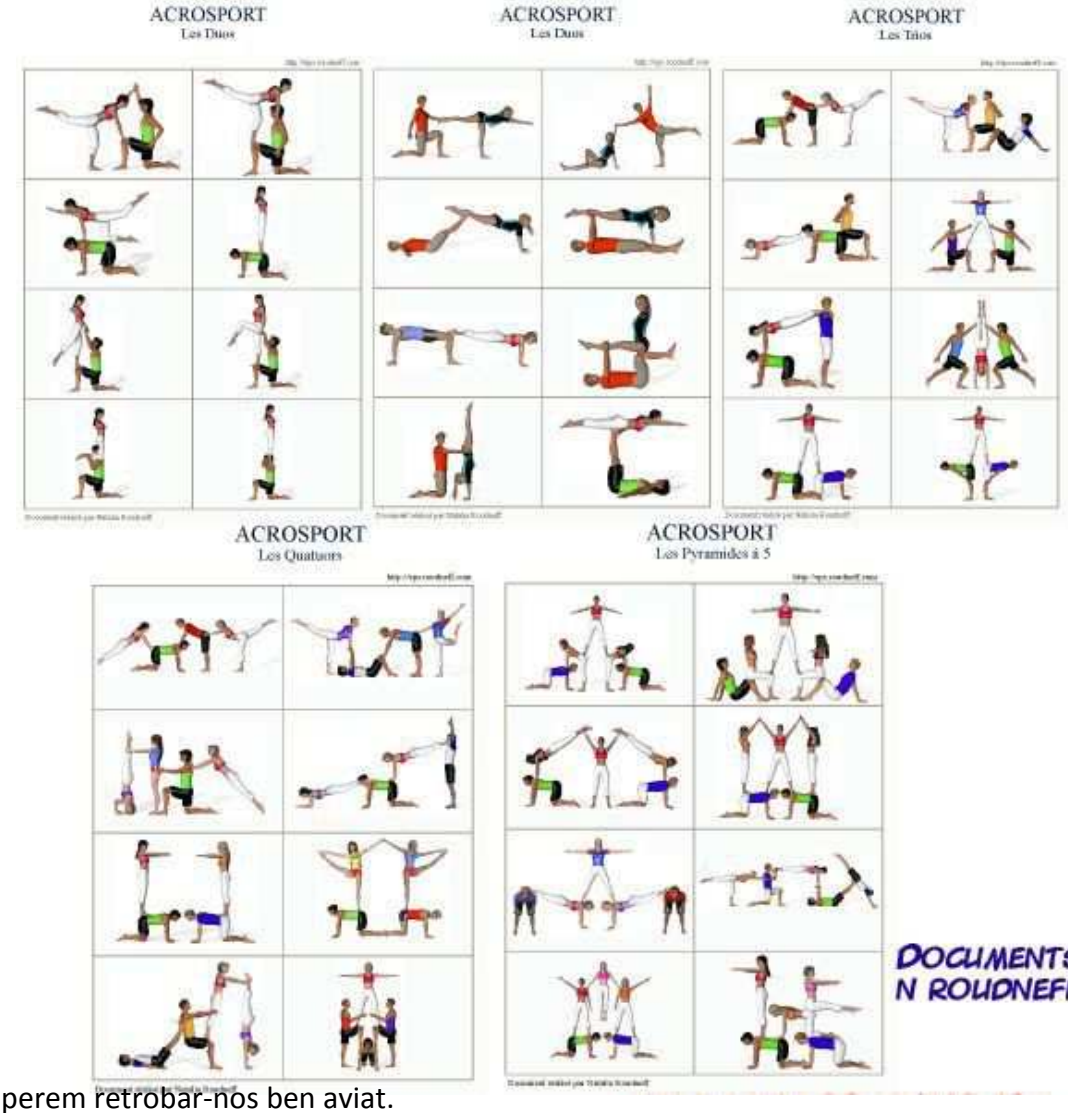
- Dormo les hores necessàries?
- Em dutxo regularment i sempre després de fer alguna activitat física?
- Faig cinc àpats al dia: esmorzar a primera hora del matí, esmorzar a mig matí, dinar, berenar i sopar?
- Bec la quantitat d'aigua necessària per mantenir correctament hidratat el meu cos?
- Evito els moviments bruscos que puguin provocar lesions a mi o a un altre?
- Faig servir la roba i el calçat adequat per a cada activitat?
- Evito conductes de risc en la pràctica d'activitats físiques?

5.5. Tríptic informatiu sobre higiene postural per a les famílies





- Realitzar exercicis d'acrosport amb els vostres pares i/o germans/es.



Esperem retrobar-nos ben aviat.
Atentament
L'equip docent