

EDUCACIÓ FÍSICA

Hola nens i nenes de cicle superior!!! com esteu?
Espero que molt bé!!! Nosaltres amb moltes ganes de tornar a l'escola i veure-us a tots i a totes, ja queda menys...
De moment avui farem una tasca d'educació física que segur que us agrada moltíssim... Som-hi!!!

Comencem a moure una mica el cos, es tracta d'un entrenament funcional apte per a tota la família, així que li els podeu dir que s'animin a fer una mica d'esport amb vosaltres.

Comencem:

[Entrenament funcional](#)

Es tracta d'un entrenament de menys de 5 minuts, podeu repetir-lo dues vegades al dia. (Matí i tarda).

Espero que disfruteu molt fent exercici sols o amb la família i aneu preparant-vos que cada setmana vindran activitats noves!!!

Podeu enviar-me fotos, vídeos o explicar-me com van les activitats al meu correu :

lbeniel.prof@escolaponent-tarragona.cat

M'agradarà moltíssim veure-us a totes i a tots!

Molt d'ànim nens i nenes de cicle superior!!!