

TASCA D'EF D'AQUESTA SETMANA!!

DIA DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

El dia 28 d'abril és el Dia de l'Educació Física al Carrer. L'objectiu és mostrar a la ciutat com és l'Educació Física actual, seguint el lema "Estil de vida actiu per a tots i per sempre".

A causa de la situació que estem vivint, aquest any el DEFC es converteix en el Dia de l'Educació Física a CASA. (Canvia la C de carrer per la C de casa).

Tots som conscients de la importància que té fer activitat física diàriament per tal de mantenir la salut física i mental.

L'escola Riu d'Or ens hem apuntat en aquesta diada.

* Què he de fer?

- Posa't roba i calçat esportiu.
- Busca un espai de casa teva i crea un circuit d'activitat física.



Pots utilitzar material convencional (cons, pilotes...) o pots utilitzar diferent material que tinguis a casa: ampolles de plàstic, rotllos de paper de wc, sabates, cubells, pal d'escombra, mitjons, ... Hi pots fer ziga-zagues, salts, peus junts, peu coix, reptacions, quatre grapes, llançaments a un cubell,...

Anima algú més de la teva família que el faci amb tu. Aprofita idees dels jocs que hem fet aquests dies. Siques original!! Practica'l o practiqueu-lo unes quantes vegades, fins que us surti molt bé.

* Com? Diques-li a algú de la teva família que et gravi. El vídeo ha de tenir una durada màxima d'uns 15 segons, sinó pesa massa per enviar-lo. Si ho prefereixes, pots fer fotos.

* Quan? (si el pots fer abans del dimarts 28 fantàstic! Sinó el pots fer al llarg d'aquesta setmana)

ACTIVITAT : envia'm el document al meu correu electrònic, així podré veure quin circuit has dissenyat i com el fas!

ACTIVITAT VOLUNTÀRIA: Si vols, el dimarts 28 d'abril, digues a algú de la teva família, si et pot penjar el vídeo o les fotos a les xarxes socials. Etiqueta amb [vDEFC2020](#) [vDEFCasa](#) I, si vols, anomena l'Escola Riu d'Or o bé, passa el vídeo a la delegada de la classe i ho penjarem a l'instagram de l'escola.