



Recomanacions d'estiu per a l'alumnat d'ESO

Educació Física

L'estiu és un moment ideal per moure's, cuidar-se i gaudir de l'activitat física d'una manera més lliure i divertida. Aquí tens alguns consells perquè puguis continuar actiu o activa durant les vacances!



Mantingue't en moviment

- Fes activitat física cada dia: no cal que sigui una sessió llarga, però intenta evitar el sedentarisme.
- Pots caminar, anar en bici, nedar, córrer suaument o jugar a jocs tradicionals.
- Evita passar moltes hores seguides assegut/uda o davant de pantalles.



Aprofita l'entorn

- A la platja: juga a pales, fes una caminada per la sorra, neda o prova esports aquàtics.
- A la muntanya o al camp: fes excursions, senderisme, escalada o rutes en bicicleta.
- A la ciutat: descobreix parcs, circuits d'exercici o inscriu-te en activitats d'estiu esportives (casals, campus, tornejos...).



Millora la teva condició física

- Fes una rutina lleugera de força i flexibilitat 2-3 cops per setmana. Per exemple:
 - 10 minuts d'escalfament (corda, jumping jacks, etc.)
 - Exercicis de força amb el pes del cos (sentadetes, flexions, planxa...)
 - Estiraments suaus per acabar
- Escolta el teu cos i no forçis si et notes cansat o tens molèsties.

També és educació física...

- Aprendre a descansar bé i tenir una bona higiene del son.
- Mantenir una alimentació saludable i beure aigua sovint, sobretot quan fa calor.
- Gestionar bé les emocions i l'estrès: l'activitat física pot ajudar molt!

Propostes concretes

- Organitza un torneig amb amistats (futbol, vòlei, bàsquet...).
- Participa en una caminada popular o una cursa local.
- Crea una coreografia o un ball i grava'l.
- Prova una activitat nova que mai hakis fet: ioga, paddle surf, slackline, escalada...

Recorda

L'objectiu és **gaudir del moviment** i cuidar-te de forma integral. No es tracta de competir ni de fer exercici intens cada dia, sinó de mantenir un estil de vida actiu i saludable.

Cuida't i mou-te!

Bon estiu!  

Departament d'Educació Física