



ACTIVITATS: #joemquedoacasa

CURS: 2n ESO

SEGON LLIURAMENT

Esperant que tots i totes estigueu bé. Us posem la segona part de les informacions de les tasques a realitzar. És recomanable que les facin i les lliurin al professorat perquè les puguin revisar. Restem a l'espera de més indicacions per part del Departament d'Educació

Rebeu una salutació ben cordial.

Equip docent

Matèria	Grups	Activitat i comentari professorat
Català	A, B, C i D	Es segueix amb les activitats del primer lliurament
Anglès	A,B, C i D	Activitats al classroom i/o moodle.
Matemàtiques	A,B, C, D	Activitats del classroom de projectes i de matemàtiques.
Cultura i Valors ètics	Els alumnes del curs	Seguir amb les activitats del primer lliurament
Socials	A,B,C,D	Activitats del classroom de projectes
Educació Física	A,B,C i D	T-1:Fer circuit Tabata. Treballar el circuit de millora de la condició física. Cerca de circuit i presentar-ho amb una fitxa. Comunicació via correu a la professora: susan.monclus@fxlluchirafecas.cat Data d'entrega: 3 d'abril de 2020. Veure Annex 1, descripció de les activitats
Física i Química	A, B, C i D	Tasques en el Moodle del centre
Francès	Alumnes optativa	A partir d'aquesta setmana activitats en el moodle del centre

26 de març de 2020

Annex 1: Educació Física

- Seguir tots els protocols d'higiene establerts per les autoritats sanitàries.
- Intenteu fer una rutina diària d'activitat física, mínim de 30 minuts. Es tracta de combinar una mica de treball aeròbic + treball de força + flexibilitat. Si no recordeu cap dels exercicis treballats a classe (que heu d'adaptar a l'espai de casa), us deixem utilitzar el mòbil per buscar alguna aplicació o rutina penjada a les xarxes, un exemple serien els tabata com vam fer a les classes (exemple: <https://youtu.be/mmq5zZfmlws>).

Les tasques de neteja de la casa (passar aspirador, neteja de vidres....) també compten!!

- Carpeta al google drive on anirà posant les **tasques** que haureu de fer d'Educació física. De moment només demano que comenceu a fer les rutines de forma pràctica (mínim 3 cops per setmana), i us passo un quadre de rutina exemple, per a programar les vostres



sessions....Jo us demano que em feu 1 sessió exemple del que feu seguint l'esquema, i que m'arribi abans del dia 1 d'abril.

Cuideu-vos molt i ens veiem aviat!

Susan Monclús Twomey
Professora d'educació física