



ACTIVITATS: #joemquedoacasa

CURS: 4t 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	Segueixen activitats del primer lliurament
Castellà	A, B, C i D	Segueixen activitats del primer lliurament
Anglès	A, B i C	Activitats en el moodle
Matemàtiques	A, B, C i D	Activitats del Cangur en el moodle del centre. Activitats per correu electrònic amb el professorat. Pilar Gomis: pilar.gomis@fxlluchirafecas.cat Miquel Sánchez: miguel.sanchez@fxlluchirafecas.cat
Socials	A,B,C i D	Activitats en el moodle del centre sobre la Grip Espanyola de 1918 i la 1a Guerra Mundial
Educació Física	A, B, C i D	T-1:Fer circuit Tabata. Presentar fitxa de cerca de circuits de condicionament físic. Comunicació via correu: susan.monclus@fxlluchirafecas.cat Data d'entrega: 3 d'abril de 2020. Activitats en l'annex 1
Biologia i Geologia	Específica	Activitats ja començades a classe amb el drive. Detallades en l'Annex 3, més avall.
Francès	Específica	Activitats detallades en l'Annex 4

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!!



- Acabo d'obrir una carpeta al google drive. on aniré 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.monclus@fxlluchirafecas.cat

Susan Monclús Twomey
Professora d'educació física