



CURS	TASQUES A REALITZAR PER L'ALUMNAT A QUI LI HA QUEDAT L'EDUCACIÓ FÍSICA SUSPESA
3r ESO	4 tasques teòriques del Moodle (cal entrar i seguir les instruccions de cadascuna): -L'entrenament de la resistència -L'acrosport -L'esport adaptat -L'entrenament de la flexibilitat Aquests treballs s'han de lliurar de la manera que s'us demana al moodle abans del 31 d'agost. Per si no ho recordes... Per entrar al moodle necessites el teu nom d'usuari (és la part anterior al símbol @ del teu correu corporatiu) i la teva contrassenya. Si l'has oblidada, recorda que pots fer clic a "recuperar contrassenya " o a "has oblidat la contrassenya" i podràs obtenir-ne una de nova.
	PER A TOTHOM:
3r ESO	Durant les vacances hauries d'intentar mantenir-te actiu/va. Et proposem que facis un registre de totes aquelles activitats que realitzis, que comportin moviment de gran part del cos. Mira de fer un mínim de 2-3 sessions setmanals. T'adjuntem un "setmanari" (el tens al moodle, amb el títol del tema en verd: proposta d'activitats d'estiu per a tothom) per facilitar-te la feina. Anota l'activitat física que has fet cada setmana d'estiu i adjunta-hi un petit reportatge fotogràfic, dibuixat o amb vídeo, per evidenciar les tasques. Si normalment ja fas activitat, només l'hauràs de registrar. Si et costa mantenir-te actiu/va, hauràs de pensar què pots fer, que t'agradi, que et permeti adquirir aquest hàbit, per a incidir en la millora de la teva salut. Busca amics, per fer-ho junts.

