



SETMANARI D'ACTIVITAT FÍSICA

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.

Anota l'activitat física que has fet cada setmana d'estiu i adjunta-hi un petit reportatge fotogràfic o amb video, 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.

S'ha de lliurar per correu electronic a la professora de l'assignatura, Neus Carol (ncarol@institutsants.cat) abans del 2 de setembre de 2026.

Aquesta feina podrà ser computada en la preavaluació del curs vinent.

1 ^a Setmana	
2 ^a Setmana	
3 ^a Setmana	
4 ^a Setmana	
5 ^a Setmana	
6 ^a Setmana	
7 ^a Setmana	
8 ^a Setmana	

9 ^a Setmana	