

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 (Què és la zona de canvi) - De Marxa fent esport (si no vau participar a la sortida o no vau fer la tasca alternativa) - L'esport adaptat - Qüestionari de bàsquet - Qüestionari de futbol - Qüestionari d'esports de raqueta 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 contrasenya. Si l'has oblidada, recorda que pots fer clic a "recuperar contrasenya " o a "has oblidat la contrasenya'" 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" 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. Cal enviar-ho per mail a easbert@institutsants.cat 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.



SETMANARI**Nom alumne/a:****Curs i grup:**.....

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	