

CURS	TASQUES A REALITZAR:
4t 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. 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 incidir en la millora de la teva salut. Això també et permetrà començar el nou curs amb més energia. T'adjuntem un full de registre (setmanari), per poder després lliurar-lo al professorat d'educació física del centre si continues estudis al nostre institut.



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

1ª Setmana	
2ª Setmana	
3ª Setmana	
4ª Setmana	
5ª Setmana	
6ª Setmana	
7ª Setmana	
8ª Setmana	
9ª Setmana	