

Hola noi@s!

Aquesta setmana us proposo les següents tasques d'EF:

- Dilluns un joc: Uno para ganar
- Dimarts, una rutina work out, bastant complerta, feu fins on pugueu.
- Dimecres, coreografies Disney.
- Dijous; reptes virals.
- Divendres, joc de taula #EnMoviment.
- Dissabte, mou-te amb Supergirl.
- Diumenge, Educlan entrenament amb Laura Gil amb Ander Mirambell.



Veureu que són de diferents nivells de dificultat. Les més adequades per cycle inicial són el les coreografies Disney de dimecres, el joc de taula de divendres i l'entrenament dels esportistes de diumenge. Però podeu mirar totes les activitats i fer les que més us agradin.

Us demano que realitzeu activitat física diàriament amb **una d'aquestes propostes o amb propostes de dies anteriors**, l'important és que cada dia feu un mínim de 60 minuts d'activitat física.

Les meves propostes sempre han estat penjades i actualitzades diàriament a la web de l'escola, i s'han enviat 2 correus electrònics, però he detectat amb l'enquesta (que us agrairia que la contestessiu si encara no ho heu fet) que les propostes no tenien gaire visibilitat.

Per qualsevol suggeriment o dubte, el meu correu és: ebover4@xtec.cat

Clicant la imatge trobareu les tasques d'educació física així com l'enquesta:



<https://view.genial.ly/5e6fc8f2e6130a0fcf9decd/presentation-ens-cuidem>



Una abraçada enorme.

Eduard Bover