

Hola noi@s!

Aquesta setmana us proposo les següents tasques d'EF:

- Dilluns un joc: Uno para ganar
- Dimarts, una rutina work out, bastant completa, 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 cicle mitjà són el repte 6,7 i 8 del uno para ganar de dilluns, el reptes virals de dijous i la rutina de la Supergirl de dissabte. 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 el link trobareu les tasques d'educació física així com l'enquesta:



<https://view.genial.ly/5e6fc8f2e6130a0fc9decfd/presentation-ens-cuidem>



Una abraçada enorme.

Eduard Bover