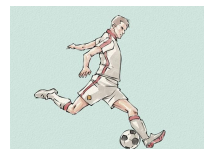


Hola noi@s!

Gràcies a tots i totes els que seguïu les propostes d'EF "ens cuidem". Aquesta setmana us proposo les següents tasques d'EF, recordeu que són tasques **voluntàries**:



- Dilluns un joc: una rutina work out, amb **Thor**.
- Dimarts; **loga**.
- Dimecres: com entrenar **futbol** a casa.
- Dijous: joc de taula l'**Oca** del confinament.
- Divendres: pista de **ball** al Turó de Guiera.
- Dissabte: **mou-te** amb Gisela Pulido (Educlan) i **repte** amb paper WC.
- Diumenge: **pel·lícula** esportiva en streaming obert. Campeones.



Recordeu que és molt important fer activitat física diàriament. Podeu fer servir una d'aquestes **propostes, propostes de dies anteriors o fer l'esport que us agradi**, l'important és que cada dia feu un mínim de 60 minuts d'activitat física.

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

Clicant al link trobareu les tasques d'educació física:



<https://view.genial.ly/5e6fc8f2e6130a0fcf9decfd/presentation-ens-cuidem>



Una abraçada gegant.
Eduard Bover