

Hola noi@s!

Aquesta setmana us proposo les següents tasques d'EF:

- 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.



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.

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