

EDUCACIÓ FÍSICA DURANT EL TERCER TRIMESTRE

ESTIMADES FAMÍLIES!

PAREIX QUE EL CONFINAMENT S'ALLARGA MÉS DEL QUE A TOTS ENS AGRADARIA I NO VEIM EL MOMENT DE TORNAR A LA NORMALITAT.

L'EDUCACIÓ FÍSICA ÉS UN MOMENT DE JOC, DE TROBADA, DE MOVIMENT, DE JUGAR EN EQUIP, PASSAR-MOS-HO BÉ AMB ELS COMPANYS, RESPIRAR FORA DE L'AULA... I TANTES COSES MÉS QUE DE MOMENT HAURAN D'ESPERAR.

DURANT AQUEST TERCER TRIMESTRE A EDUCACIÓ FÍSICA VOLÍEM TREBALLAR ALGUNS CONTINGUTS QUE HAURAN D'ESPERAR A TEMPS MILLORS, TEMPS DE LLIBERTAT. PERÒ SABEM QUE AQUEST CONFINAMENT ES POT FER MÉS BO DE DUR SI TOTS POSAM UNA MICA DE LA NOSTRA PART, UNA MICA DE SENY, UNA MICA DE VOLUNTAT I TAMBÉ SENTIT COMÚ. PER AIXÒ VOS FARÉ ARRIBAR CONSELLS, RECOMANACIONS, PROPOSTES DE FEINA... PERÒ SEMPRE RESPECTANT LA SITUACIÓ DE CADA FAMÍLIA, L'ESPAI I MATERIAL DEL QUE DISPOSEU I AMB LA IDEA D'AJUDAR A LES FAMÍLIES, NO VULL QUE LES FEINES SUPOSIN UNA CÀRREGA O UN ESTRÉS, SINÓ QUE FACEU EL QUE POGUEU I QUAN VOS VAGI BÉ. TAMBÉ SABEM QUE HI HA MOLTS NINS I NINES QUE PRACTIQUEN UNS ESPORTS DETERMINATS I JA ELS DONEN UNA CÀRREGA DE FEINA SUFICIENT PER MANTENIR L'OBJECTIU ABANS ESMENTAT. EVIDENTMENT EL QUE IMPORTA NO ÉS EL TIPUS D'ACTIVITAT QUE FEIM SINO FER ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIAMENT.

SÓN MOLTES LES HORES D'ESTAR A CASA I PER AIXÒ A MÉS DE TOT EL QUE HEM PARLAT TAMBÉ VOLDRÍEM APROFITAR PER DONAR-VOS UNA SÈRIE DE RECOMANACIONS PEL QUE FA A HÀBITS I RUTINES:

- DEGUT A LA QUANTITAT D'HORES QUE ESTAM ASSEGUTS I LA VIDA SEDENTÀRIA EN QUE PODEM CAURE, ELS EXPERTS RECOMANEN, ARA MÉS QUE MAI, 45-60' D'ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA PER AJUDAR A MANTENIR LA SALUT I EL BENESTAR.
- QUAN PARLAM D'ACTIVITAT FÍSICA ENS REFERIM A CÓRRER, LLANÇAR, BOTAR, BICICLETA, PATINS, BALLAR, QUALSEVOL ACTIVITAT PROPOSADA O NO PELS MESTRES D'EDUCACIÓ FÍSICA.
- INTENTAU MANTENIR ELS HORARIS HABITUALS, DIFERENCIANT DIES LECTIUS DELS CAPS DE SETMANA. DORMIU ENTRE 9-11 HORES DIÀRIES.
- VESTIU-VOS CADA MATÍ I POSAU-VOS ROBA ESPORTIVA SI HEU DE FER ESPORT.
- MANTENIU UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA I UNS BONS HÀBITS D'HIGIENE.
- **I SOBRETOT INTENTAR MANTENIR UNA ACTITUD POSITIVA PERQUÈ ENS AJUDARÀ A PASSAR MILLOR I MÉS AVIAT AQUESTS MOMENTS, HORES I DIES TAN ESTRANYS QUE ENS TOCA VIURE I AIXÍ TAMBÉ AJUDAREM ALS QUE ENS ENVOLTEN I ESTAN AMB NOSALTRES. NO HEM DE PERDRE EL SOMRIURE.**



QUEDAU-VOS A CASA! TOT ANIRÀ BÉ!

