

EDUCACIÓ FÍSICA

Hola nois i noies! Tinc moltes ganes de que ens tornem a veure per **tornar a jugar tots junts**, espero que falti ben poc! Mentrestant, us deixo la proposta d'aquesta setmana d'educació física, perquè pugueu passar una estona entretinguda a la vegada que feu una mica d'exercici. Espero que us agradi!

En aquesta ocasió, us plantejo dues activitats que estan molt relacionades entre si, ja que tracten sobre els hàbits saludables. Per una banda, us proposo el repte CUIDA LA TEVA HIGIENE del programa TOMANDO CONCIENCIA. A partir d'un vídeo i un conte, ens fan reflexionar sobre la importància de rentar-nos les dents per mantenir una bona salut. Al final de tot, trobareu un test i podreu comprovar quants punts aconsegiu.

[TOMANDO CONCIENCIA: Cuida la teva higiene](#)

TOMANDO CONCIENCIA ESDEVÉ UNA AULA VIRTUAL OBERTA I GRATUÏTA

PERQUÈ TOTES LES FAMÍLIES AMB NENS I NENES ENTRE 9-12 ANYS PUGUIN

ACCEDIR DES DE CASA I APRENDRE HÀBITS SALUDABLES I SOSTENIBLES JUNTS:

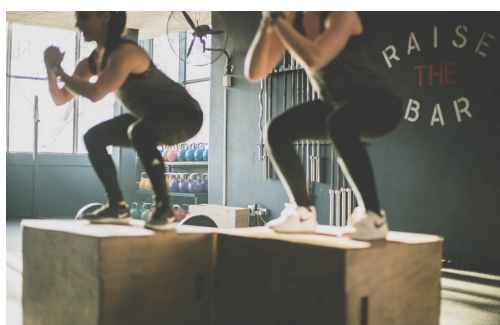
ENTRA I FES LES LLIÇONS



L'altra activitat que us proposo també ens ajuda a cuidar la nostra salut. En aquest cas és un entrenament per mantenir el nostre cos actiu i sa. Us animeu a provar-lo?

[Escalfament: agilitat](#)

[Entrenament Futsal](#)



Atenció!!! Graveu vídeos fent les activitats, feu fotos o expliqueu-me en un mail o en un àudio què us han semblat, i envieu-m'ho per correu a sonia@escolamiralletes.cat.

M'encantarà rebre els vostres correus! Us respondré el més aviat possible. Espero que ho passeu d'allò més bé!

Recordeu que a la pàgina web d'educació física podeu trobar aquestes activitats, i altres propostes com jocs, balls, vídeos i altres. **Visiteu-la!** Podeu accedir clicant el següent enllaç <https://sites.google.com/escolamiralletes.cat/educaciofísica> o des del bloc de la comunitat.