

ESO i BATXILLERAT Deures d'estiu d'educació física:

Els teus deures d'estiu per a l'assignatura d'Educació Física es basen en el seguiment de l'activitat física que realitzis en el dia a dia, per a això prepararàs un diari gràfic en format digital

Què ha d'aparèixer en el diari?

- Fotos teves practicant l'activitat o activitats que t'agradin en el lloc que t'ho permeti. Poden ser, des de passejos a partits passant per exercicis d'estirament, equilibri o uns altres...
- Models d'execució d'exercicis, quan hakis utilitzat una imatge que t'ha servit com a model per a una realització correcta de l'activitat
- Comentari del temps invertit, si la repeteixes diversos dies indiques les dates
- Objectius que et marques a nivell físic o joc d'equip, pot ser des de la millora de la condició física general a algun aspecte específic com pot ser millorar la resistència a l'esforç en carrera, aspectes tècnics en l'ús de pilotes...
- Sensacions que has tingut durant i després de l'exercici a nivell corporal i mental
- Comportament teu personal a nivell individual o d'equip
- Alimentació i líquids que has utilitzat abans i després de la pràctica física.

El diari gràfic es valorarà POSITIVAMENT per la represa del curs vinent tenint en compte que vàrem acabar de manera confinada, tot i que és algo més que això ja que t'ajudarà a que et mantinguis actiu per tal d'adquirir uns hàbits de vida esportius i saludables. Bon estiu

Departament d'Educació Física