

CONFINACTIU AIGUAVIVA

Benvolguts, benvolgudes, ens toca viure una situació inesperada i difícil d'entendre. Aquesta no és la manera com volíem començar el tercer trimestre, però ens ha tocat així. i quan toca, mai és un bon moment, mai és el que hauríem volgut. Ens toca comunicar-nos a través d'un ordinador. Sense cistelles de bàsquet ni porteries, sense poder xocar la mà dels companys quan plegats feu una bona jugada...

És així com comencem avui la primera classe d'educació física del trimestre. Deixem enrere els partits i els assajos de Carnestoltes a la pista i comencem al menjador de casa.. Mai ho hem fet. Som tots novells en això de fer classes de menjador a menjador pero si tots hi posem ganes segur que ens en sortirem.

Aquest trimestre no va d' aprovats ni suspesos, va d' autosuperació, de viure aquest confinament, de la millor manera. i, per la part que ens toca, voldríem que fos de manera activa (ConfinactiuAiguaviva ;)). el missatge principal es que volem que seguiu practicant activitat física, perquè ara més que mai és necessari.

Hem preparat un seguit d'activitats majoritàriament pràctiques que son difícils de supervisar a distancia. comptem amb vosaltres. Us demanarem que entregueu algunes coses, es la nostra manera de veure com aneu.

Així que activeu-vos i tingueu confiança, que aquest examen l' aprovem junts!

Mònica i Anna

CONFINACTIU AIGUAVIVA

QUÈ S'HAURÀ DE FER AQUEST TRIMESTRE?

L'activitat **CONFINACTIU** s'haurà de realitzar durant tot el trimestre. Consisteix en realitzar un mínim de **2h setmanals d'activitat física**. Durant aquesta quinzena us proposem un seguit d'activitats que les trobareu més endavant.

L'activitat **PASSAPORT SALUDABLE** s'haurà de realitzar durant tot el trimestre. Consisteix en **registrar els vostres hàbits diaris** relacionats amb higiene, alimentació, descans, activitat física i emocions.

inici del 3r trimestre

final del 3r trimestre

CONFINACTIU! + PASSAPORT SALUDABLE

Tema 1

Tema 2

Tema 3

Tema 4

HÀBITS
SALUDABLES

RITME I
EXPRESSIONÓ

REPTES FÍSICS
SOSTENIBLES

ACTIVITAT FÍSICA I
XARXES SOCIALS

Treballarem diferents **temes** al llarg del trimestre i es proposaran activitats de cadascún d'ells.

#CONFINACTIU AIGUAVIVA