



EDUCACIÓ FÍSICA INS OLORDA

El Departament d'Educació Física t'aconsella que durant l'estiu realitzis **diàriament** activitat física.

Si vas a la platja, neda, juga a volei-platja, passa el plat volador, la pilota de tennis, juga a futbol-platja, etc.

Si vas a la muntanya, fes excursions, puja muntanyes, passeja, juga amb els amics a pilota o a qualsevol activitat que t'ajudi a moure't. Si pots anar a la piscina, vés-hi.

Si et quedes a Sant Feliu, fóra interessant, si pots, que t'apuntessis a un casal d'estiu, esportiu o no, per conèixer gent i fer diferents activitats físiques. Si no ho pots fer, queda amb els companys per anar a la plaça més propera a jugar a futbol, anar a patinar, fer alguna excursió pel Parc de Collserola (és molt bonic!), si pots, vés a la piscina.

Tens l'assignatura suspesa?

Ja saps el que has de recuperar?

Les proves que et demanàvem a la prova extraordinària seran les que hauràs de treballar durant l'estiu.

Són proves relacionades amb la carrera? Doncs a córrer!

Són proves relacionades amb habilitats esportives? A practicar!! Si no tens el material necessari, el departament d'Educació Física te'l deixarà durant tot l'estiu!!

No et quedis a casa mirant la televisió o jugant amb l'ordinador, surt a moure't, neda i passa-ho bé per tenir un correcte desenvolupament i conèixer més gent i millor als teus amics!!!