

## TASQUES D'EDUCACIÓ FÍSICA- 3a., Setmana (Del 27 d'abril al 3 de maig)

### CICLE SUPERIOR.

1.- L'equip de mestres de Formigues Cooperatives ens ha fet arribar aquesta proposta titulada Movem-nos a casa #joemquedoacasa per a aquests dies de confiança.

Trobareu reptes motrius individuals, reptes en parella i reptes en família i al final el repte final.

<https://view.genial.ly/5e78c6d90fcfb90d9fa4dd48>

2.-Heu de fer l'activitat de "Fem salut" i s'ha de presentar abans del dia 3. Al llarg de la setmana heu d'observar quins són els hàbits saludables en relació amb : menjar, esport, higiene i descans que aneu practicant.

**TASQUES PER FER A CASA**

**Fem salut!**

**AMBIT**  
Educació Física  
Consellament  
del mestre

**Cicle Superior**  
**EDUCACIÓ PRIMÀRIA**

**Tasca** → Observa i enregistra accions quotidianes que afavoreixin la salut.

**què he de fer**

- ★ Dissenyar una taula amb accions que desenvolupen hàbits saludables (higiènics, alimentaris, posturals...).
- ★ Enregistra-hi si les fas habitualment i demana a un familiar que ho corrobori.
- ★ Després escull la que més t'agrada i fes un mural per explicar-la a altres persones.
- ★ Afegeix el nom de l'hàbit saludable i perquè és beneficiós per a la salut.

**què necessito**

- ★ Per al disseny de la taula: materials diversos, ordinador...
- ★ Per al mural: full DIN A3, cartolina, ordinador (presentació digital, pòster multimèdia...).

**com ho puc fer**

- ★ Demanant col·laboració a un familiar perquè t'ajudi en l'observació i l'anotació.
- ★ Pensant quins hàbits vols desenvolupar, quines accions t'ajudaran a fer-ho.

**puc consultar**

[Hàbits saludables - Institut de Maçanet de la Selva](#)

**com ho puc compartir**

- ★ Explicant a altres persones el mural que has fet.
- ★ Escrivint les accions en notes adhesives o etiquetes i penjant-les en un lloc visible com a recordatori per a tothom.

Imatge de l'Institut de Maçanet de la Selva