

4) I tu, com et moues?

(4a setmana)

Es tracta que COMPARTEIXIS l'hàbit de moure't. Per mantenir una bona salut cal menjar sa, tenir una bona higiene, descansar i moure's per evitar el sedentarisme.

Recorda que el teu cos és per tota la vida!

En aquest **quart repte**, es tracta que puguis compartir les teves rutines de moviment: ballar, moviments repetits per mantenir la forma, pujar i baixar escales, circuits de salts/girs etc.

Es recomana 1h d'activitat física al dia.

Com?

- Fes un **vídeo** i ensenya o explica què fas per moure't.
- Gravat i fes un **àudio** explicant el què fas per moure't.
- **Escriu** en una llibreta allò què fas per moure't i a continuació fes una foto i envia-m'ho.

COM PUGUIS, VULGUIS I ET VAGI BÉ!

Quines preguntes has de respondre?

- 1) Quin nom té l'exercici què fas? Potser alguns dies fas una activitat i uns altres una altra.
- 2) Durant quanta estona ho fas? O vegades al dia?
- 3) T'agrada? O ho fas perquè el teu cos es mogui?
- 4) Com et sents quan acabes? Cansada, activa, contenta, trista..... per què?
- 5) Recomanes l'activitat? Per què?

ASSOLIMENT EXCEL·LENT	ASSOLIMENT NOTABLE	ASSOLIMENT SATISFACTORI	NO ASSOLIMENT
A PART DE RESPONDRE TOTES LES PREGUNTES, ANIMA ALS COMPANYS PERQUÈ NO ES QUEDIN QUIETS.	ES FA L'EXPLICACIÓ I ES RESPONEN TOTES LES PREGUNTES DE MANERA CLARA I AMB LA INFORMACIÓ NECESSÀRIA.	- ES FA L'EXPLICACIÓ PERÒ NO ES RESPONEN TOTES LES PREGUNTES O ES RESPONEN TOTES DE MANERA MOLT BREU.	

