***Han aprovat el curs***

**Àrea d’Educació física**

Aprofiteu l’estiu per fer activitat física almenys tres cops per setmana, a primeres hores del mati o bé al capvespre, no feu mai esport dins la franja horària de màxima calor (13h - 17h). Porteu sempre aigua, utilitzeu el material adequat i protegiu-vos del sol amb crema solar i gorra. Activitats recomanades: Btt (porteu sempre casc), trekking, volei-platja, activitats amb raquetes (pales de platja, paddel, tennis...), excursionisme, natació... i qualsevol activitat que us permeti fer la zona on us trobeu.