Recomanacions d’ estiu 1r d’ ESO

Pels que feu esport durant tot l’ any , és convenient desconnectar d’ esport durant l’ estiu.

Pels que no feu esport durant tot l’ any, us animo a practicar esport aquest estiu.

Pautes a tenir en compte a l ‘hora de practicar esport durant l’ estiu:

-Practicar esport a franges horàries de menys calor: pels matins de 8.00h a 10.00h o per les tardes de 19,30 a 21,30h.

-Hidratar-se bé durant la pràctica esportiva, es millor veure poc i seguit.

-Utilitzar roba esportiva còmode, adient amb la temperatura ambiental.

-Utilitzar el calçat adequat. Bambes amb càmera d’ aire.

-Abans de fer la pràctica esportiva us heu d’ alimentar, no es recomanable aixecar-se del llit i fer esport sense res a la panxa.

-utilitzar gorres, olleres de sol, crema solar etc. Millor prevenir.

Esports recomanables:

Caminar mínim una hora diària

Córrer uns 30 minuts diaris. A ritme molt suau. Sense preses.

Fer natació: practicar la tècnica dels diferents estils. Mínim 30 minuts diaris.

Esports de raqueta. Pàdel, tennis taula, tennis, bàdminton.

Btt: bicicleta de muntanya. Mínim 30 minuts diaris.

Esports d’ aigua : Caiac. Canoa, vela, etc.

I si alguns us avorriu i voleu llegir algun llibre us recomano :

