

El Departament d'Educació Física no assigna deures d'estiu planificats per a la seva assignatura. Sí recomana aprofitar el temps lliure per fer diàriament activitats físiques diverses.

Si aneu a la platja, aprofiteu per nedar al mar, jugar a voleibol platja, a les pales, a futbol-platja, etc.

Si aneu a la muntanya, podeu fer excursions, pujar muntanyes, passejar, anar a la piscina, etc.

Si us quedeu a la ciutat, i teniu possibilitats, us podríeu apuntar a un casal d'estiu, per fer nous amics i activitats físiques variades. Si no ho podeu fer, quedeu amb els amics per anar a jugar a futbol, a bàsquet... a la plaça més propera de casa vostra, anar a patinar, fer alguna excursió al Parc de Collserola, o algun altre indret que conegueu. És important mantenir-se actius, no només per continuar treballant la vostra condició física, sino també per adquirir un hàbits esportius saludables.