



Què fem?

Un a sortida familiar en bicicleta

L'activitat d'aquest cap de setmana consisteix en una sortida familiar en bicicleta o patins. En primer lloc, cal que hi dediqueu un temps a acordar i planificar la ruta amb el teu fill. Mentre la planifiqueu, podeu anar recordant les normes de seguretat de l'ús d'aquests vehicles.

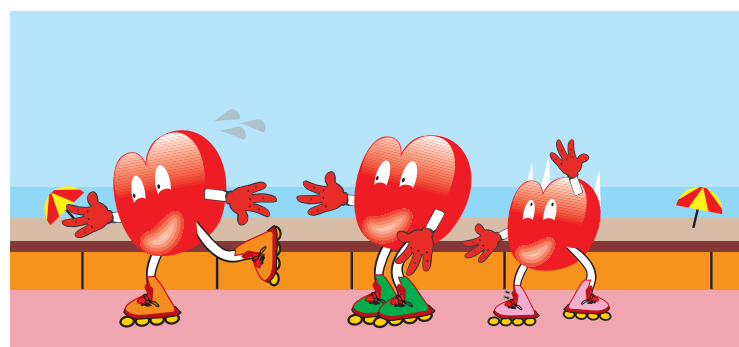
Mireu que sigui una ruta sense massa desnivell i que pugui gaudir del paisatge sense perills, és molt important que l'infant se senti participi de la ruta planificada i que aquesta sigui agradable de fer. Després de la planificació, caldrà revisar la bicicleta o els patins i preparar tots els elements de protecció que cal dur.

I ara, ja podeu posar-vos en marxa!

Sabies qué?

Les sortides en bicicleta, sobre patins o patinet són activitats aeròbiques amb grans beneficis pel sistema cardiovascular.

Tenen un component educatiu molt important i suposen una forma molt atractiva i agradable de fer activitat física.



Les activitats físiques sobre rodes són especialment motivadores per als nens, perquè fan servir un instrument de transport que els permet experimentar noves sensacions, com ara el lliscament i diferents velocitats.

Aquesta experimentació ajuda a la seva formació psicomotriu, mentre es treballa l'equilibri, la lateralitat i la coordinació, mentre que beneficia el desenvolupament de les capacitats perceptives i motrius i el coneixement del seu cos.

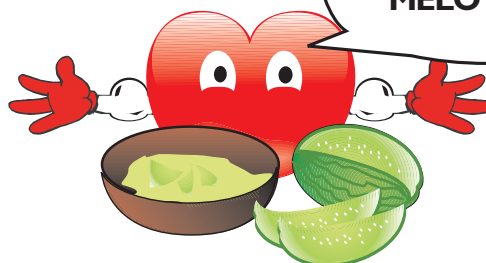
Aquestes activitats es poden realitzar a qualsevol lloc, sempre que el terra no sigui massa irregular o bé que un senyal ho prohibeixi.

En aquest sentit, es pot patinar o anar en bicicleta a vingudes, als carrils bici del carrer, degudament senyalitzats per aquesta fi, als parcs o a les pistes poliesportives. Sempre cal seguir les normes de seguretat i dur l'equipament adequat: casc, proteccions i roba reflectant.

A més a més, es poden practicar en grup, amb els amics o la família i a l'aire lliure.

Recepta Saludable

Què boooo!!!!
Sopa de
MELÓ



Elaboració

1. Pelar el meló i treure-li les llavors.
2. Triturar el meló amb l'alfàbrega al gust.
3. Afegir el suc de mitja llimona.
4. Condimentar i deixar 1 hora a la nevera.

Ingredients

1 meló pell de gripau
Pessic d'alfàbrega
280 g de formatge fresc tipus mató

4 rodanxes fines de perrnil salat
½ llimona
Oli d'oliva i Sal

4
pers.