

## *Nens i nenes aquí teniu una proposta per aquesta setmana:-*

- Poseu-vos roba i calçat adient per fer l'activitat física.
- Trieu un espai segur i adient per la pràctica d'aquests exercicis.
- Estaria bé fer aquesta activitat com a mínim 3 cops a la setmana.
- Fer 3 o 5 rondes, segons nivell, de cada exercici.
- Descanseu 2 minuts entre cada ronda.
- Hidrateu-vos.
- Si no sabeu fer algun dels exercicis podeu clicar sobre els enllaços i podreu veure un vídeo explicatiu.
- Recordeu que després de fer l'activitat física és recomenable fer una dutxa.

1. FES 10 ESQUATS
2. FES 10 FLEXIONS (podeu posar els genolls)
3. 30 SEGONS DE "JUMPING JACKS"
4. FES 10 GAMBADES ALTERNES
5. DESPLAÇA'T DURANT 20 SEGONS FENT LA GRANOTA
6. 30 SEGONS D'AIXEQUEM GENOLLS (SKIPPING)

7. 20 SEGONS D'EQUILIBRI SOBRE UNA CAMA I DESPRÉS SOBRE L'ALTRE, SENSE MOURE'NS DEL LLOC.
8. FES 10 BOTS ALTERNANT MÀ DRETA I MÀ ESQUERRA
9. 30 SEGONS DE SALTS DE CORDA O AMB PEUS JUNTS
10. 30 SEGONS DE PLANXA AMBDOMINAL
11. FES 5 BURPEES
12. FES ESTIRAMENTS





Us deixem també l'enllaç d'un joc cooperatiu molt divertit per poder jugar amb les vostres famílies:

<https://view.genial.ly/5e78c6d90fcfb90d9fa4dd48>

Ànims famílies, tot anirà bé.

Cuideu-vos molt.

Fins aviat !!!!

Els mestres d'Educació Física.

**Educació Física**  
**Escola Misericòrdia, Canet de Mar**