

NENS I NENES DE LA MISE, AQUÍ TENIU UNA NOVA PROPOSTA PER AQUESTA SETMANA

- Poseu-vos roba i calçat adient per fer l'activitat física.
- Trieu un espai segur i adient, on puguem estar tranquils i sense perills fent els exercicis.
- Estaria bé fer aquesta activitat com a mínim 3 cops a la setmana.
- Fer de 2 o 4 rondes, segons nivell, de cada exercici, tret de les cançons que només la ballarem una vegada.
- Descanseu 1 o 2 minuts entre cada ronda.
- Hidrateu-vos bé.
- **Si no sabeu fer algun dels exercicis podeu clicar sobre dels enllaços i podreu veure un vídeo explicatiu.**
- Intenteu fer 1h d'activitat física cada dia.
- Recordeu que després de fer l'activitat física és recomenable fer una dutxa.

1. ESCALFAMENT: ANEM A MOURE L'ESQUELET (AL RITME DEL "GANGNAM STYLE")

ABANS DE CONTINUAR, ENS HAUREM D'INVENTAR UN RECORREGUT PER LA CASA PER PODER FER ELS EXERCICIS 4,5,6,7,8 I 9, SIGUES ORIGINAL !!!!!

2. ENS DESPLACEM EN QUADRUPEÀ SENSE QUE ELS GENOLLS TOQUIN EL TERRA

3. ENS DESPLACEM COM UN CRANC

4. ENS DESPLACEM CAMINANT DE PUNTETES

5. ENS DESPLACEM CAMINANT AMB ELS TALONS

6. ENS DESPLACEM A PEU COIX, PRIMER AMB LA DRETA DESPRÉS AMB L'ESQUERRA
7. CONDUÏM CAMINANT UNA PILOTA AMB EL PEU I DESPRÉS AMB L'ALTRE
8. FEM PUNTERIA, PODEM UTILITZAR MITJONS ENROTLLATS O UNA PILOTA PER LLENÇAR I INTENTAREM FER CAURE BITLLES, GOTS O AMPOLLES DE PLÀSTIC BUIDES, NINOS, NINES, NINOTS, PELUIXOS, ROTLLOS DE PAPER HIGIÈNIC...
9. TORNEM A MOURE L'ESQUELET AMB UNA CANÇÓ MOLT DIVERTIDA
10. JUGUEM AMB ALGUN ALTRE MEMBRE DE LA FAMÍLIA AL JOC DEL MIRALL
11. FEM ESTIRAMENTS



Us deixem també l'enllaç d'un "Repte challenge":

Si voleu podeu fer un petit vídeo d'uns 15 segons, en el que haureu d'aconseguir un dels següents reptes , podeu triar el que més us agradi i podeu reptar als vostres amics, familiars i compartí-ho amb nosaltres:

1- " Challenge Oh na na na Tik Tok" .

El vídeo el podeu fer des de l'aplicació TikTok o sinó enregistrant un vídeo amb el mòbil.

2- "Tocs amb una cassola":

Haureu d'agafar una cassola petita amb mànec i una pilota (de ping-pong, de tennis o pàdel...) i haureu de fer 10 tocs amb la part inferior de la cassola, després l'haureu de girar i que la pilota caigui a dins la cassola, sense que toqui el terra.

Us deixo els meus vídeos d'exemple:

1- " Challenge Oh na na na Tik Tok"

2- "Tocs amb una cassola"

I aquest enllaç és d'un joc molt divertit per jugar amb les vostres famílies:

[EL JOC "MUÉVETE PERO EN CASA"](#)

Ànims famílies, tot anirà bé.

Cuideu-vos molt.

Fins aviat !!!!

Els mestres d' Educació Física

Educació Física
Escola Misericòrdia, Canet de Mar