

**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 poguem estar tranquils i sense perills fent els exercicis.
- Estaria bé fer aquesta activitat com a mínim 3 cops a la setmana.
- Descanseeu 1 o 2 minuts entre cada ronda.
- Hidrateu-vos bé.
- 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 "WATCH ME")
2. ARA HAUREM D'INVENTAR UN CIRCUIT PER MOURE'NS PER TOTA LA CASA, COM ELS QUE FEM A LES SESSIONS D'EDUCACIÓ FÍSICA DEL COLE, AQUEST CIRCUIT HA DE TENIR VARIETAT DE DESPLAÇAMENTS, GIRS, SALTS I EQUILIBRIS !!!!! PODEU FER TANTES REPETICIONS COM VULGUEU, SIGUEU ORIGINALS

US DEIXO UN D'EXEMPLE PER SI NECESSITEU AJUDA:

<https://www.youtube.com/watch?v=EXfu62zK73E>

SI VOLEU ELS PODEU COMPARTIU AMB NOSALTRES A TRAVÉS DEL MEU MAIL I LA PROPERA SETMANA ELS PENJARÉ EN EL BLOC PERQUÈ TOTHOM ELS PUGUI VEURE

3. ADAPTAREM EL CIRCUIT ANTERIOR PER PODER-LO FER TAMBÉ AMB UNA PILOTA AMB LES MANS I AMB ELS PEUS !!! PODEU FER TANTES REPETICIONS COM VULGUEU
4. TORNEM A MOURE L'ESQUELET AMB UNA CANÇÓ MOLT DIVERTIDA
5. FEM ESTIRAMENTS





Us deixem també l'enllaç d'un joc genial per jugar amb les vostres famílies:

EL JOC DE LES EMOCIONS: EMOCIONA'T

Ànims famílies, tot anirà bé.

Cuideu-vos molt.

Fins aviat !!!!

Els mestres d'Educació Física

Educació Física

Escola Misericòrdia, Canet de Mar

Educació Física

Escola Misericòrdia, Canet de Mar