

**NENS I NENES DE LA MISE, AQUÍ TENIU UNA NOVA  
PROPOSTA  
PER AQUESTA SETMANA (5/5/2020)**

- **RECORDEU** que és una **PROPOSTA VOLUNTÀRIA** per tenir com a referència, amb l'objectiu d'ajudar-vos i facilitar-vos la rutina diària, en cap cas ha de ser un contratemps i una obligació, la podeu modificar i triar aquells exercicis que preferiu per les vostres necessitats, també podeu fer qualsevol altra tipus d'activitat física, entrenaments amb els clubs, balls, classes dirigides, bici estàtica, cinta de córrer... El que sí que us recomanem és fer una estona d'activitat física cada dia per una qüestió de salut física i mental.

Som-hi campiones i campions aquí va la proposta:

- 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.
- Descanseu 1 o 2 minuts entre cada ronda.
- Hidrateu-vos bé.
- Recordeu que després de fer l'activitat física és recomenable fer una dutxa.

1. Sortir al carrer cada dia a fer una 1h caminant per la muntanya o pel passeig de mar, sempre tenint en compte les mesures de protecció adients i sense juntar-nos amb altres persones que no siguin del

nucli familiar fins que ens ho recomanin les autoritats sanitàries.

**Penseu que hi ha un alt risc de contagis i de rebrot de l'enfermetat.**

**A més hem de cuidar el nostre personal sanitari, de neteja...que porten molts dies treballant sense parar !!!!!**

2. Si voleu també podeu fer qualsevol dels reptes que us hem proposat les setmanes anteriors o triar aquells exercicis que ens han agradat més i muntar-nos la nostra propia sessió d'EF.





Us deixem també l'enllaç d'un joc del *genial.ly* per jugar amb les vostres famílies:  
(Cliqueu en el link per jugar)

" JUEGO MOTRIZ SUPER HEROES "

Ànims famílies, tot anirà bé.

Cuideu-vos molt.

Fins aviat !!!!

Els mestres d'Educació Física

Educació Física  
Escola Misericòrdia, Canet de Mar