

**NENS I NENES DE LA MISE, AQUÍ TENIU UNA NOVA
PROPOSTA
PER AQUESTA SETMANA (12/5/2020)**

- **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 recomanen 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 puguem estar tranquils i sense perills fent els exercicis.
 - Hidrateu-vos bé.
 - Recordeu que després de fer l'activitat física és recomenable fer una dutxa.
-
1. Sortir al carrer, els dies que pogueu, a fer una estona d'esport: patinar, córrer, anar amb bici, jugar a pilota...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. Ballem "EYE OF THE TIGER"
3. 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.
4. Us deixem un nou joc del genialy per jugar en família :

JOC DEL "MONOPLY EF"

Sortida a l'exterior per fer activitat física



Quan es pot sortir?



A partir del dissabte 2 de maig
un cop al dia



Municipis +5.000 HAB
De 6h a 10h del matí i de 20h a 23h



Municipis -5.000 HAB
Sense restricció de franges

Qui pot sortir?



Persones de manera individual i sense contacte

Què es pot fer?



Practicar qualsevol esport i activitat
física de manera individual



Amb autoresponsabilitat i seny per tal
de minimitzar el risc de lesions i de
contagi



Començar de forma moderada i gradual



Mantenir sempre les mesures de
prevenció, distanciament i seguretat

On podem anar?



Entorns oberts: espais urbans i espais naturals,
sempre dins del propi municipi. Es recomana no
utilitzar el vehicle o transport públic per arribar-hi

Quines activitats es recomanen?



Pràctica esportiva individual moderada
com caminar, patinar, córrer, passeig en
bicicleta...

Què no es pot fer?



Pràctica col·lectiva de qualsevol esport



No utilitzar instal·lacions esportives



No utilitzar equipaments i maquinària
de musculació o càrdio instal·lades en
espais públics

Què no es recomana fer?



Cap pràctica individual amb risc
associat per evitar accidents i tensionar
el sistema sanitari

Mesures de prevenció i seguretat



Cal portar la mascareta sempre que
sigui possible



Respectar les recomanacions o
instruccions que es puguin establir
per les autoritats competents



Mantenir la distància adequada:

- Mínim 2m baixa intensitat
- Mínim 10m alta intensitat



Evitar en tot moment les
aglomeracions

Fem activitat física saludable amb seny, respecte i responsabilitat
esport.gencat.cat/desconfinament

Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Secretaria General de l'Esport
i de l'Activitat Física



Ànims famílies, tot anirà bé.

Cuideu-vos molt.

Fins aviat !!!!

Els mestres d' Educació Física

Educació Física
Escola Misericòrdia, Canet de Mar