

**NENS I NENES DE LA MISE, AQUÍ TENIU UNA NOVA
PROPOSTA
PER AQUESTA SETMANA (19/5/2020)**

Cracks de la Mise, us proposo fer el 2n Repte Challenge de la Mise:

- 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.
- Hidrateu-vos bé.
- Recordeu que després de fer l'activitat física és recomenable fer una dutxa.

1. Haureu d'aconseguir un dels següents respes , podeu triar el que més us agradi, si ho preferiu podeu fer-los tots:

1- "[Challenge Oh na na na TikTok amb pilota](#)".

2- "[Equilibri sobre una cama](#)".

3- "[Challenge Hands Clapping TikTok](#)".

Si voleu ens podeu enviar els vídeos a

christianpuig@escolamisericordia.cat , els podeu fer des de

l'aplicació TikTok o enregistrant-los amb el mòbil.

Si no us surten els reptes anteriors podeu enviar-nos un repte alternatiu o mostra-nos una habilitat que tingueu.

Teniu de temps per enviar els vídeos fins el divendres 30 de maig.

Entre tots els reptes que ens envieu farem un vídeo d'Escola perquè pogueu veure a la resta dels companys i companyes, com vam fer en el primer Repte Challenge de la Mise.

Animeu a les vostres famílies a participar.



Cuideu-vos molt.

Fins aviat !!!!

Els mestres d' Educació Física

Educació Física
Escola Misericòrdia, Canet de Mar