

QUÈ US PROPOSEM AQUESTA SETMANA?

EXPRESSIÓ CORPORAL I HÀBITS SALUDABLES

Setmana del 18 al 24 de maig



PROPOSTA 1

JUGUEM AMB OMBRES XINESES!

QUÈ NECESSITES?

- UNA FONT DE LLUM (LLANTERNA, FOCUS, LÀMPARA...)
- UNA PANTALLA (UN LLENÇOL BLANC, UNA PARET...)

COM HO PUC FER?

Col·loca les mans o altres parts del cos entre la font de llum i la pantalla. La posició i el moviment projectaran en la pantalla les ombres que poden representar figures estàtiques o en moviment. Pots utilitzar també altres elements com titelles, complements o música de fons.

Pots agafar idees mirant aquests vídeos.

<https://www.ccma.cat/tv3/super3/wowzzy-baboom/torneig-dombres-xineses/video/5849074/>

<https://www.youtube.com/watch?v=vDuulFUtC9s>

1. Primer pensa quin material necessitaràs i prepara'l.
2. Decideix què vols representar i practica abans.
3. Tria els complements o la música que vulguis fer servir.
4. Assaja la representació.
5. Convida la teva família a veure l'espectacle o a participar-hi!

Envia'ns una foto o un vídeo amb el resultat a l'adreça de correu analeibar@rouredasabadell.com

Ja veuràs que el resultat és molt xulo!

PROPOSTA 2

Anima't a veure i provar el repte d'aquesta setmana. Necessitem concentrar-nos i treballar la flexibilitat per aconseguir-lo!

PROPOSTA 3

Mentre estem a casa, a més de fer exercici per cuidar-nos també hem de seguir uns bons hàbits alimentaris. Si us en recordeu, ho hem parlat sovint a les classes. És molt important menjar fruita, verdura i peix cada setmana! I els dolços que tant ens agraden, n'hem de menjar pocs i repartits.

Us deixem una activitat per jugar en família i treballar aquest aspecte!

<http://www.menjaenfamilia.org/ca/>

