

DES DE L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA US VOLEM DONAR UNS CONSELLS I ACTIVITATS PERQUÈ AQUESTS DIES DE CONFINAMENT SIGUIN UNA OPORTUNITAT DE SEGUIR APRENENT.

AQUESTS DIES ÉS MÉS IMPORTANT QUE MAI TENIR EN COMPTE ELS HÀBITS SALUDABLES.

1.- EN QUANT A LA ALIMENTACIÓ: UNA DIETA SANA I EQUILIBRADA. (US PASSEM LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE)



ELS NENS PODEN COMENTAR-LA AMB ELS PARES I CREAR MENUS EQUILIBRATS TANT PER DINAR COM PER SOPAR.

TAMBÉ PODEN CREAR-NE UNA ELLS. RETALLANT ALIMENTS DE REVISTES O DIARIS I ENGANXAR-LOS ON CREGUIN OPORTÚ.

2.- EN QUANT A L'ACTIVIAT FÍSICA CAL FER ENTENDRE LA IMPORTÀNCIA DE LA PRÀCTICA D'ACTIVIAT FÍSICA A LA VIDA DIÀRIA. (US PASSEM LA PRIÀMIDE DE L'ACTIVITAT FÍSICA)



ELS NENS PODEN FER LLISTATS D'ESPORTS, ACTIVITATS I EXERCICIS I CLASSIFICAR-LOS DINS LA PIRÀMIDE.

IGUAL QUE HEM FET ABANS, PODEM BUSCAR EN DIARIS O REVISTES DIFERENTS ESPORTS, RETALLAR-LOS I ENGANXAR-LOS. ESCRIUREM EL NOM SOTA DE CADA ESPORT.

EN RELACIÓ AL MOURE'NS, DEPENDRÀ MOLT DE L'ESPAI QUE CADASCÚ TINGUI A CASA SEVA. UN SEQUIT D'EXERCICIS DE RUTINA PODRIEN SER:

- PUJAR ESCALES (QUI EN TINGUI).
- PRACTICAR DIFERENTS TIPUS DE DESPLAÇAMENTS (CAMINAR FENT UN PETIT CIRCUIT, INTENTAR FER-HO CORRENT, A QUATRE GRAPES, ARROSEGANT-NOS, ETC.)
- FER CIRCUITS DE SALTS. (PEUS JUNTS, A PEU COIX, ETC)
- GIRS (TOMBARELLES DAMUNT DEL LLIT, LA CROQUETA AL MENJADOR DE CASA, QUI TIGUI ESPAI LA RODA LATERAL, ETC.
- EXERCICIS D' EQUILIBIRS (JA SIGUI DEL PRIPI COS O AMB OBJECTES)
- EXERCICIS D'EXPRESSIÓ CORPORAL.

- DISFRESSAR-SE AMB DIFERENT MATERIAL QUE TINGUEM PER CASA.
 - INVENTAR-SE PETITES REPRESENTACIONS I FER-LES DAVANT DELS PARES.
 - IMITAR ANIMALS.
 - FER COORIOGRAFIES I BALLS. INVENTADES O UTILITZANT EL" JUST
 - DANCE" D'INTERNET.
- JOCS DE TAULA (QUI ÉS QUI?, CARTES, DAMES, ESCACS, MONOPOLI, TRES EN RALLA, PUZZLES, ETC)

3.- EN QUANT ALS HÀBITS HIGÈNICS CONTINUEN SENT MOLT IMPORTANTS, INSISTINT MÉS QUE MAI AMB EL RENTAT DE MANS. SENSE OBLIDAR DE DUTXAR-NOS DIARIAMENT I DE RENTAR-NOS DESPRÉS DE CADA MENJADA LES DENTS.

4.- PEL·LÍCULES RECOMENADES :

- CAMPEONES
- FUTBOLÍSSIMOS
- SPACE JAM
- L'EQUIP PETIT

ADRECES D'INTERNET

- YOUTUBE
 - 21 AL DIA. UNA PROPOSTA PERQUÈ LA QUARANTENA NO ET PARI.