

NENS I NENES DE LA MISE, AQUÍ TENIU UNA NOVA PROPOSTA PER AQUESTA SETMANA

- 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.
- Estaria bé fer aquesta activitat com a mínim 3 cops a la setmana.
- Fer de 2 o 4 rondes, segons nivell, de cada exercici, tret de les cançons que només la ballarem una vegada.
- Descanseu 1 o 2 minuts entre cada ronda.
- Hidrateu-vos bé.
- Si no sabeu fer algun dels exercicis podeu clicar sobre dels enllaços i podreu veure un vídeo explicatiu.
- Intenteu fer 1h d'activitat física cada dia.
- Recordeu que després de fer l'activitat física és recomenable fer una dutxa.

1. ESCALFAMENT: ANEM A MOURE L'ESQUELET
(AL RITME DEL "WAKA-WAKA")
2. 30 SEGONS DE "JUMPING JACKS"
3. FEM 10 ESQUATS
4. FEM 10 GAMBADES ALTERNES
5. ENS DESPLACEM DURANT 20 SEGONS REPTANT
COM UNA SERP
6. 30 SEGONS D'AIXEQUEM GENOLLS (SKIPPING)

7. AGUANTEM L' EQUILIBRI SOBRE UNA CAMA I DESPRÉS SOBRE L' ALTRA, SENSE MOURE' NS DEL LLOC I AMB ELS ULLS TANCATS DURANT 20 SEGONS.
8. FEM 10 TOCS UTILITZANT UNA PILOTA O UN GLOBUS I UNA RAQUETA (PING-PONG, TENNIS, PÀDEL, DE PLATXA...) PRIMER AMB LA MÀ DRETA I DESPRÉS AMB LA MÀ ESQUERRA. SI NO TENIM RAQUETA PODEM FER ELS TOCS AMB EL PALMELL DE LA MÀ.
9. FEM 10 SALTS DE LONGITUD SENSE CURSA (si voleu us podeu mesurar amb una cinta mètrica)
10. 30 SEGONS DE PLANXA AMB DOMINAL
11. FEM 5 BURPEES
12. TORNEM A MOURE L' ESQUELET AMB UNA CANÇÓ MOLT DIVERTIDA
13. FEM ESTIRAMENTS



Us deixem també l'enllaç d'un joc cooperatiu molt divertit per jugar amb les vostres famílies:

[EL JOC D'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA](#)

Ànims famílies, tot anirà bé.

Cuideu-vos molt.

Fins aviat !!!!

Els mestres d' Educació Física.

Educació Física
Escola Misericòrdia, Canet de Mar