

Bon dia, xics i xiques! Ja he tornat! Sóc Rosana i tenia moltes ganes de vore-vos. Però com encara no podem, vos enviaré exercicis per a que pugueu fer a casa. Espere que es trobeu bé i la vostra família també. Vos envie molts besets!!

Cada 15 dies vos enviaré unes propostes que podeu fer a casa.

Recordeu que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana realitzar:

☐ Infants i adolescents. 60 minuts d'activitat física cada dia de la setmana.

☐ Persones adultes. 30 minuts d'activitat física almenys cinc dies a la setmana.

En la situació en què ens trobem, seria interessant que féreu activitat física almenys 3 dies a la setmana. Allò que enviaré es tracta de propostes que, per descomptat, podeu modificar-les i practicar altres exercicis que vos agraden. El més important és manejar-se!

També és important descansar un mínim de 8 hores diàries, seguir unes pautes d'alimentació saludable i no dedicar excessiu temps als dispositius electrònics.

Ací vos deixo un vídeo de coreografies d'esports molt bonic, un altre de yoga (per a quan necessiteu estar tranquils i relaxar-vos, ja voreu que bé vos senta!), un altre per a ballar (zumba) i l'últim un joc per a tota la família. PASSEU-HO BÉ!

<https://www.youtube.com/watch?v=zZE-UKaMW70> coreografia esports

<https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg> yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=q0U1A7ovy3I> zumba kids .Taylor Swift «Shake it off»

<https://view.genial.ly/5e8327a0aeba3c0e332021f8> Peque oca per a tota la família

PROPOSTA PER A FI DE CURS (VOLUNTÀRIA)

Ja que esta classe és molt «bailonga» (recorde què bé ho feu quan fem balls amb Carlee!), ara és la vostra oportunitat per a inventar-vos una coreografia de la cançó que vulgueu o practicar la que vos he enviat i enviar-me-la per correu electrònic a roorbo46@gmail.com.

També podeu inventar-vos un circuit de coordinació, de força , d'equilibri...amb material que tingueu per casa i enviar-me'l al meu correu.

Tots els vídeos que vulgueu enviar-me, **abans del 7 de juny**, please!!