

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.

Primer, vos vaig a ficar un enllaç per a fer un joc en família (espere que vos agrade!):

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

D'altra banda anem a treballar el ritme. Com més practiqueu, més bé vos eixirà! :

<https://www.youtube.com/watch?v=dkH1nZkkNbY> *Rockabye*

Per últim, vos vaig a deixar uns exercicis de yoga per a eixos moments en els que necessiteu estar tranquilets i relaxats:

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

### PROPOSTA PER A FI DE CURS (VOLUNTÀRIA)

Ja que esta classe és molt «bailonga» (recorde com de 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 jo i enviar-me-la per correu electrònic a [roorbo46@gmail.com](mailto: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!!