

Hola, cariñets meus!! Ja he tornat! Sóc Rosana i vos trobe molt a faltar!! M'agradaria estar en el cole amb tots i totes vosaltres, jugant al Quidditch, a polis i cacos (per dins!), pilota valenciana... però encara no podem... Mentrestant quedeu-vos a casa i feu cas de les recomanacions i així ens podrem veure prompte, encara que crec que el pròxim curs. Però no passa res perquè tot açò ho tornarem a fer en cinqué. Promés! (Si ens deixen les autoritats sanitàries).

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.

Abans de tot vos deixo uns vídeos curtets de pilota valenciana molt interessants.

<https://www.youtube.com/watch?v=d6db1pYuzHU#action=share> pilota per a despistats

https://www.youtube.com/channel/UCHhpQ7elks1Jrflw7Rj5tdg?view_as= joc de dames i cavallers

També vos fique 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

PROPOSTA PER A FI DE CURS (VOLUNTÀRIA)

Ja que esta classe és molt «bailonga» (recorde els balls tan bonics que em feu a tutoria!), 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.

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!!