

Bon dia, xics i xiques! Ja estic ací, ja he tornat! Sóc Rosana i m'agradaria haver tornat al col·le i vore-vos com sempre hem fet. I continuar amb el colpbol, colpbol, colpbol...Nooooo! Que sempre voleu el mateix!! Colpbol i moltes coses més. El curs que ve continuarem! Don't worry!

Espere que tant vosaltres con la vostra família, vos trobeu bé. Vos envie 1 abraçada enorme i molt d'ànim!

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.

Proposta d'activitat de tonificació del cos:

Instruccions

Teniu 10 segons per triar quina de les dues opcions és la vostra preferida. A continuació apareix un altre temporitzador durant 30 segons amb les demostracions de les activitats de tonificació que cal fer en funció de l'opció que heu triat. Hi ha un total de 10 diapositives.

Per fer estes activitats no necessiteu cap material específic. Sí que heu de disposar d'un poquet d'espai. Si vos canseu podeu realitzar els exercicis a menor intensitat o durant menys temps.

<https://www.youtube.com/watch?v=G3y5rmgHBgs&t=211s> tonificació

Anem a treballar també el ritme. Animeu-vos perquè encara que penseu que no el teniu, si practiqueu, segur que ho milloreu.

Esta cançó que vos deixe és molt facileta, ja que té uns passos molt repetitius i segur que vos eixirà molt bé!

<https://www.youtube.com/watch?v=p65yfPCzUmc> Justin Bieber-baby

PROPOSTA PER A FI DE CURS (VOLUNTÀRIA)

Podeu 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!!