

Hola famílies,

com esteu? Espero que molt i molt bé de salut.

Per aquesta setmana us proposo un repte de saltar a la corda.

Evidentment, que el repte el podeu adaptar en funció de les vostres necessitats i materials.

Si no teniu cap corda a casa podeu utilitzar qualsevol material que us serveixi per poder saltar.

En el vídeo adjunt que haureu pogut observar només hi ha salts endavant, però vosaltres podeu fer salts enrera, dobles salts, salts conjunts amb els vostres germans/es o inclús amb els vostres pares/mares (estaria molt bé veure'n algú). També podeu fer altres coses que es tractin de saltar.

Podeu anar enviant-me els vídeos de tot el que heu fet. Benvingut serà i molt content de poder veure-us almenys a través d'una foto o d'un vídeo. Així que us animo a que ho proveu i m'ho envieu.

Ho podeu enviar a: sserra26@xtec.cat

Una abraçada molt forta per a tots! I molts ànims!

Salut i esport!!!

Sergi