



ESCOLA CASABLANCA

MOU-TE A CASA!

RECOMANACIONS D'ACTIVITATS

AQUESTS DIES, MÉS QUE MAI, ÉS
IMPORTANT REALITZAR
EXERCICI FÍSIC!

Benvolgudes famílies, com esteu? Espero que bé. Estic pensant molt en vosaltres i veia clar, com la resta de companys, que havíem de donar-vos un cop de mà amb el dia a dia dels vostres nens/es. És cert que es fa força difícil aquests dies de confinament mantenir el to físic general però és molt necessari així que us faig arribar una sèrie de propostes que he elaborat en col·laboració amb el grup de mestres d'educació física de Sant Boi. S'han pensat propostes globalitzades que poden fer els nens i les nenes de diferents nivells sense que hi hagi problemes d'adaptació per edat. A casa poden trobar-se diferents franges d'edat i el millor en aquest tipus de casos és que realitzin activitats junts. També cal dir que tot el que us faig arribar són idees i que no cal fer-ho tot. Són propostes que us poden ajudar a casa. Aquí les teniu! Gaudiu-les!

Activitat física amb vídeo. Hi ha molta oferta aquests dies però us recomano aquestes tres:

1. **Yogic.** És un canal de Ioga per a nens amb contes. Molt maco, Molt tranquil. Ho pot fer tota la família. Enllaç:

<https://www.youtube.com/channel/UC8m4ehVIJWKwJgK5ZfUxgkg>

2. **Kids Workouts.** Són petites sessions tipus "cardio" de curta durada.

Enllaç: [https://www.youtube.com/playlist?](https://www.youtube.com/playlist?list=PLyCLOpd4VxBvPHOpzoEk5onAEbq4og2-k)

[list=PLyCLOpd4VxBvPHOpzoEk5onAEbq4og2-k](https://www.youtube.com/playlist?list=PLyCLOpd4VxBvPHOpzoEk5onAEbq4og2-k)

3. **Meditació.** Molt beneficiosa aquests dies. Un exercici molt maco que podem fer en moments en els quals necessitem respirar i parar una mica.

Enllaç: <https://www.educaixa.com/ca/-/pequenas-relajaciones-meditacion>

Apps per al mòbil/tablet. Us recomano molt enèrgicament **Gonoodle**, una app amb molts d'exercicis i vídeos, etc. Molta qualitat, en anglès i fet per un equip d'educadors. Enllaç:

1. **(ANDROID)** https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gonoodle.gonoodle&hl=es_419

2. **(APPLE)** <https://apps.apple.com/es/app/gonoodle-kids-videos/id1050712293>

Alimentació. Aquests dies, com ja sabeu, cal seguir una dieta equilibrada. Us envio aquestes recomanacions clares i pràctiques. És un gran article de la dietista Lluca Rullán. Enllaç: <https://etselquemenges.cat/repte/com-organitzar-apats-confinament>

Altres activitats. Sembla que a casa es poden fer poques coses però hi ha jocs senzills que es poden fer per passar estonetes actives. Us dono algunes idees:

1.**Circuit**. Amb objectes de casa muntem un circuit que hagin de superar. Amb cadires, coixins, objectes, etc.

2.**Cistella**. Una paperera i un paper poden ser uns grans objectes per demostrar punteria. Podem fer un campionat donant punts. El primer que arribi a deu guanya... Us sembla?

3.**Bitlles (bolos)**. Amb ampolles d'aigua i una petita pilota. I si a sobre tenim un passadís encara millor... Podem fer un campionat de bitlles a casa.

Intentarem que els infants puguin gaudir de moments diferents a casa, amb la companyia de germans/es, pares, mares, avis, àvies i mascotes. La idea és que passin estones de qualitat amb vosaltres per tal de que la quarentena se'ls faci molt més passable. Una abraçada a tots i a totes!