

**Cintets i Cintetes ! Sóc la Sandra! ☺**

Espero que totes i tots estigueu bé! Jo us trobo molt a faltar i us envio una abraçada súper forta!

Com ja sabeu a partir d'ara rebreu algunes feinetes de català, mates... Des d'educació física només vull que recordeu que és molt important moure una miqueta el cos! Estar al sofà mirant la televisió o el mòbil una estona està bé, però cal fer exercici! Aquí us deixaré unes quantes coses per a que feu a casa, ho podeu fer sols o acompanyats! Confio en vosaltres perquè us he vist i sou unes i uns "cracks"! **NO CAL** que ho feu tot, podeu triar una activitat, o dues! ( O les que siguin!) Les que més us agradin o vinguin de gust!

**SI TENIU LA OPCIÓ**, podeu gravar-vos o fer una foto, o fins i tot, podeu escriure en un paper com ha anat i jo ho llegiré, després m'ho podeu fer arribar!

**(AL CORREU DE LA CLASSE)** Així jo veuré com esteu treballant i us podré animar i dir alguna cosa!

Demostreu a tothom que sou uns súper esportistes! **Que jo ja ho sé!**





Una abraçada!

**Sandra.** ☺

**CORREUS ELECTRÒNICS**

**6A:** [cintets6a@gmail.com](mailto:cintets6a@gmail.com)

**6B:** [cintets6b@gmail.com](mailto:cintets6b@gmail.com)

CHALLENGE ( REPTES)	BALLEM	ENS MOVEM	JOCs	RELAXACIÓ
<p><b><u>BAMBA EN EQUILIBRI</u></b></p> <p>A continuació us proposo un repte que requereix un bon equilibri! A veure qui és capaç d'aconseguir-ho!</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=sW0HWQBCdp8">https://www.youtube.com/watch?v=sW0HWQBCdp8</a></p>	<p><b><u>DANCE</u></b></p> <p>Ja us he vist ballar alguna vegada i... Caram,quin ritme!          Aquest trimestre ens tocava fer el ball de final de curs... així que no podem oblidar-nos de moure l' "esqueleto"!</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8">https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8</a></p>	<p><b><u>FEM EXERCICI</u></b></p> <p>Aquí teniu una petita rutina per moure una mica el cos i fer activitat física! Recordeu que és molt important que feu exercici i us mantingueu actius i actives!</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=T8jl4RnHHf0">https://www.youtube.com/watch?v=T8jl4RnHHf0</a></p>	<p><b><u>MOVEM-NOS A CASA</u></b></p> <p><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Que tothom arribi a la casella 25 i superar el repte final. <b>FUNCIONAMENT:</b>          - Per poder avançar fins a la casella que li ha tocat ha de superar un <b>REPTE</b>.          - Si supera el <b>REPTE</b> pot moure la seva pilota fins a aquella casella, sinó s'ha de quedar on estava.</p> <p><a href="https://view.genial.ly/5e78c6d90fcfb90d9fa4dd48">https://view.genial.ly/5e78c6d90fcfb90d9fa4dd48</a></p>	<p><b><u>IOGA</u></b></p> <p>Has fet mai ioga? Serveix per a relaxar-se i concentrar-se millor. Mai és tard per començar! A veure què et sembla!</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs">https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs</a></p>