



Hola Grans i famílies!

Aquí teniu les recomanacions i els reptes de la **setmana del 6 al 12 d'abril** per anar fent aquests dies. Recordeu que també podeu anar fent les propostes anteriors.

**MANTINGUEU UNS HÀBITS SALUDABLES**  
Us ajudarà al dia a dia



 **ESTABLEIX UN HORARI I RUTINES DIÀRIES**

**TREU'TE EL PIJAMA. POSA'T ROBA CÒMODE** 

  **DUTXA'T I RENTA'T LES MANS SOVINT**

**FES 1 HORA D'ACTIVITAT FÍSICA** 

 **FES 5 ÀPATS AL DIA. MENJA DE TOT I EN FAMÍLIA**

**RECORDA VEURE 8-10 GOTS D'AIGUA** 

 **DESCANSA ENTRE 8-10H DIÀRIES**

**ENDREÇA EL TEU ESPAI. COL·LABORA EN LES TASQUES DE CASA** 

 **COMUNICA'T AMB ELS TEUS FAMILIARS, AMICS I MESTRES**

**EXPLICA COM ET SENTIS...** 

EQUIP DE MESTRES DE L'ESCOLA MARTA MATA

Aquesta és la vostra escola,  la nostra i la de tots i totes.



- **Propostes diàries:**

- **Llegiu** cada dia (com a l'escola: mínim 20-30 minuts).
- **Cada dia, de dilluns a dijous, pots veure l'infok a les 19:30 al Canal Super 3.** Si vols, pots fer un petit comentari d'alguna notícia que t'hagi cridat l'atenció. També podeu accedir a tots els clips i programes de l'infok en aquest link:

<https://www.ccma.cat/tv3/super3/infok/>

- La **revista Namaka** és una revista infantil que ofereix la subscripció gratuïta a les seves revistes durant aquests dies de confinament. Aproveiteu per llegir-la i fer les diferents activitats i jocs que us proposen! Amb aquesta subscripció podreu descarregar a l'instant 17 revistes digitals en pdf.

<https://revistanamaka.com/subscripcio-revista-infantil-namaka/>

- **Visiteu el catàleg virtual de la xarxa de biblioteques de la Diputació** que ofereix molts recursos

<https://genius.diba.cat/>

**Aquí teniu els reptes de la setmana. Envieu les tasques fetes a [mestres.grans@martamataescola.cat](mailto:mestres.grans@martamataescola.cat)**



## Repte 5

- Fes un vídeo on et presentis tu amb la teva família. Clica a la imatge per seguir les instruccions.



## Repte 6

- Converteix-te en un expert/a en la construcció i el desplegament de cossos geomètrics amb l'ajut de l'origami.

En aquesta pàgina hi trobareu cossos fàcil i de més difícils. Us anirà bé construir-vos un petit museu dels cossos. Fixeu-vos molt en el desplegament, en la plantilla.

<https://www.polyhedra.net/en>

**Envieu-nos fotografies o vídeos de com us han quedat!**



## Repte 7

- **Juga amb les paraules**
  - [Aventura't amb l'ortografia](#)
  - [Crea pequeñas historias](#)
  - [M'endevines](#)

## Repte 8

- Com molts de vosaltres sabeu al youtube podeu trobar la majoria de videos del joc Just Dance. Us animem que aquests dies dediqueu una estoneta a ballar i divertir-vos amb ells. Us deixem els links d'alguns d'aquests videos! També podeu buscar els que més us agradin a vosaltres. Si voleu, podeu fer-vos un video i compartir-lo als mestres.
1. [Señorita- Shawn Mendes ft Camila Cabello](#)
  2. [Shape of you - Ed Sheeran](#)
  3. [Let it go – Frozen](#)
  4. [Ghostbusters](#)
  5. [Ritmo - J. Balvin x The Black Eyed Peas](#)
  6. [Magic - Bruno Mars](#)
  7. [Watch me \(whip/nae nae\) - Silentó](#)
  8. [Sorry - Justin Bieber](#)
  9. [Con altura – Rosalía](#)
  10. [YMCA](#)
  11. [Djadja](#)
  12. [Frozen 2 - Mucho más allá](#)



13. [7 rings - Ariana Grande](#)
14. [Cheap thrills - Sia ft Sean Paul](#)
15. [Swish swish](#)
16. [Con calma](#)
17. [Dance Monkey - Tones and I](#)
18. [Lo malo - Aitana & Ana Guerra](#)
19. [Havana - Camila Cabello](#)
20. [Pac Man](#)
21. [The Fox](#)
22. [Animals - Martin Garrix](#)
23. [Coco - Disney](#)
24. [Gangnam Style - Psy](#)
25. [Waka waka This time for Africa - Shakira](#)
26. [Blue \(Da Ba Dee\)](#)
27. [Rockabye](#)
28. [Vaiana - How far I'll go](#)
29. [Don't stop me now - Queen](#)
30. [La bicicleta - Carlos Vives y Shakira](#)
31. [Aserejé - Las Ketchup](#)
32. [Uptown funk - Mark Ronson & Bruno Mars](#)
33. [Alone - Marshmello](#)
34. [Baby Shark - Pinkfong](#)
35. [Bad guy- Billie Eilish](#)
36. [Old town road](#)
37. [High hopes](#)
38. [Bangarang](#)



39. [Everybody - Barckstreet boys](#)

40. [I'm a gummy bear](#)