

TALLERS PER FAMÍLIES

Benvolgudes mares i pares, passats uns dies de confinament ja heu posat en pràctica els jocs amb els vostres fills i filles? Aquesta vegada us toca a vosaltres seguir amb els tallers de famílies. Per aquest motiu us fem arribar aquest document, ja que en aquests dies que no ens podem trobar volem que gaudiu dels tallers des de casa. A continuació us deixem la proposta. Esperem que els gaudiu molt!

Queridas madres y padres, pasados unos días de confinamiento ¿ya habéis puesto en práctica los juegos con vuestros hijos e hijas? Esta vez os toca a vosotros seguir con los talleres de familias. Por este motivo os hacemos llegar este documento, puesto que en estos días que no nos podemos encontrar queremos que disfrutéis de los talleres desde casa. A continuación, os dejamos la propuesta. ¡Esperamos que los disfrutéis mucho!

TALLER 1: POLSERES DE FIL

A continuació us proposem crear les vostres pròpies polseres! Hem escollit tres nivells de dificultats, cadascun d'aquests acompanyats d'un breu vídeo al Youtube per tal de seguir pas a pas. Animeu-vos a provar-les!

Material: Fils de colors, regla, cinta adhesiva i tisores.

Nivell fàcil (explicación en castellano):

<https://youtu.be/Ttj0fvAhMoU>



Nivell mitjà (explicación en castellano): <https://youtu.be/Fn-XBOeVzQE>

Nivell difícil (explicación en castellano)

<https://youtu.be/9LVf0MmgrPO>



TALLER 2: MOVEM EL COS!

Com estem tancats a casa és important que tinguem una rutina de moviments i d'exercici per a trobar-nos bé. El cos necessita moure's i ara ho tenim més difícil, així que aquí teniu uns enllaços on podreu veure diferents exercicis per treballar el múscul i també el cos a nivell cardiovascular. Recordeu-vos d'escalfar abans i d'estirar després.

- Escalfament - > <https://youtu.be/SJuzblZW6n0>
- Tonificar cames i glutis -> <https://www.youtube.com/watch?v=E8LcNwTotK4>
- Abdomen fort -> <https://www.youtube.com/watch?v=434Rt5CT02I>
- Exercicis pel mal d'esquena i cervicals -> <https://youtu.be/RPkjCrCtCkY>
- Treball de càrdio -> <https://youtu.be/EvhtTOzWxHM>
- Estiraments -> <https://www.youtube.com/watch?v=F-zvINoN9sA>