

19ª ACTIVITAT. MOVEM EL COS I LA MENT

EXERCICI FÍSIC

1- AL SEGÜENT VÍDEO:

La Marta ens proposa una taula d'exercicis per fer estirats a terra o sobre el llit.

<https://beteve.cat/bcn-es-mou-dins-de-casa/sessio-21/>

2- ENS VESTIM ADEQUADAMENT I PREPAREM L'ESPAI PER REALITZAR L'ACTIVITAT.

Ens hidratem i prenem el temps necessari per recuperar l'alè.

Podem aturar el vídeo per fer les repeticions amb calma.

3- A MÉS, PODEM AMPLIAR L'EXERCICI, REALITZANT LA SEGÜENT SESSIÓ

<https://www.youtube.com/watch?v=sKjr3FBI AII>

EXERCICI DE COORDINACIÓ: UNIM COS I MENT

- 1- **AQUEST ENLLAÇ, ENS OBRE UNA NOVA PROPOSTA DE NA OFÈLIA GUSI PER CONNECTAR AMB LES NOSTRES CAPACITATS MENTALS:**

<https://www.youtube.com/watch?v=vKBCL-WSBAY&feature=youtu.be>

- 2- **EXERCICI DE LECTURA I ESCRITURA EN CATALÀ I EN CASTELLÀ:**

EMBARBUSSAMENTS: Llegeix i digues en veu alta fins que escoltis bé el missatge que hi diu.

El cel està enrajolat.

qui el desenrajolarà

El desenrajolador que el desenrajoli

bon desenrajolador serà.

*Ara pensa paraules amb la lletra "NY" i elabora el teu propi embarbussament.

TRABALENGUAS: Recita en voz alta hasta que oigas el mensaje claramente.

El cielo está enladrillado,
¿Quién lo desenladrillará?
Aquel que lo desenladrille,
Buen desenladrillador será.

*Ahora piensa en palabras con letra "Ñ" y elabora tu propio trabalenguas.