

Servei d'Intervenció

Socioeducativa de

l'Alt Urgell

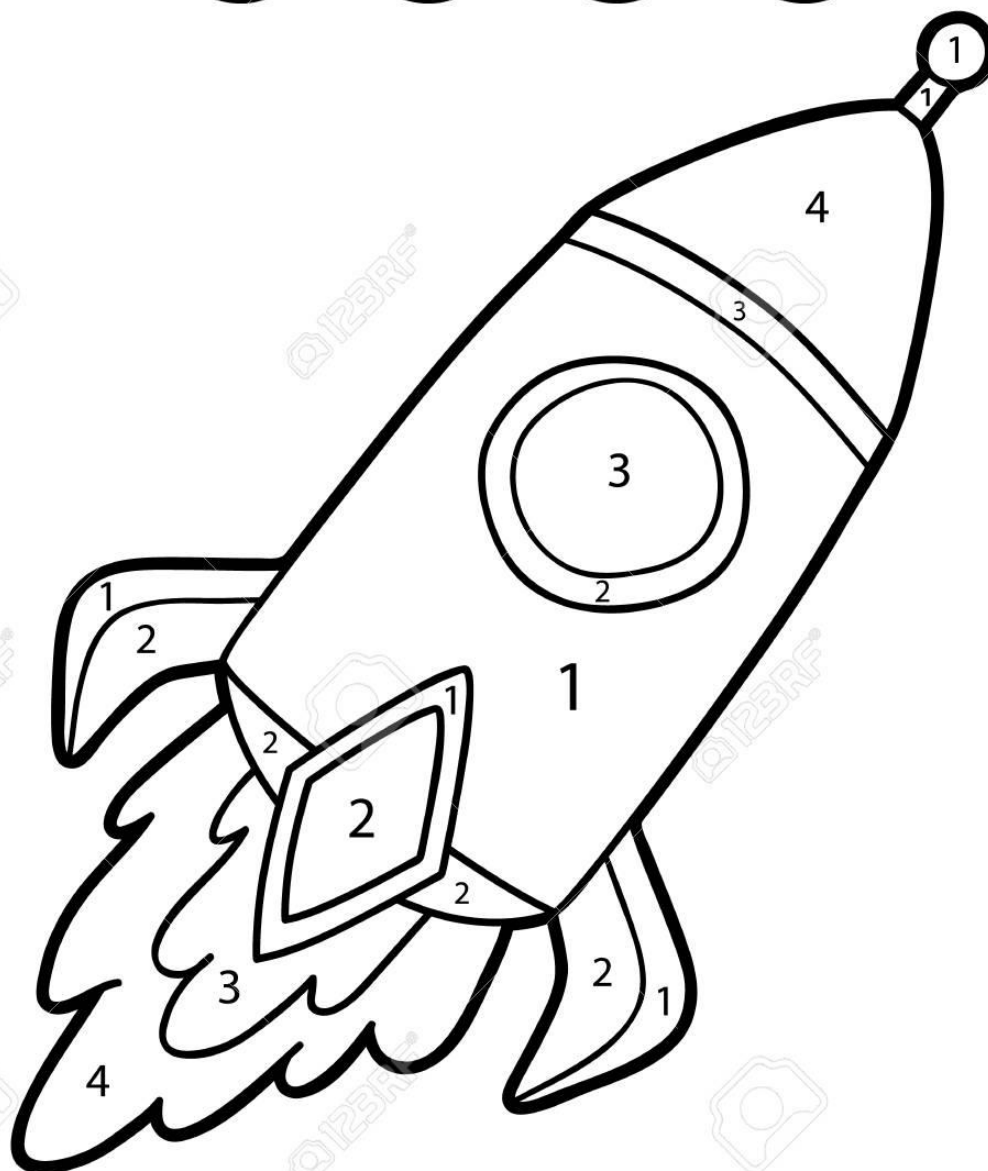
Dossier Petits



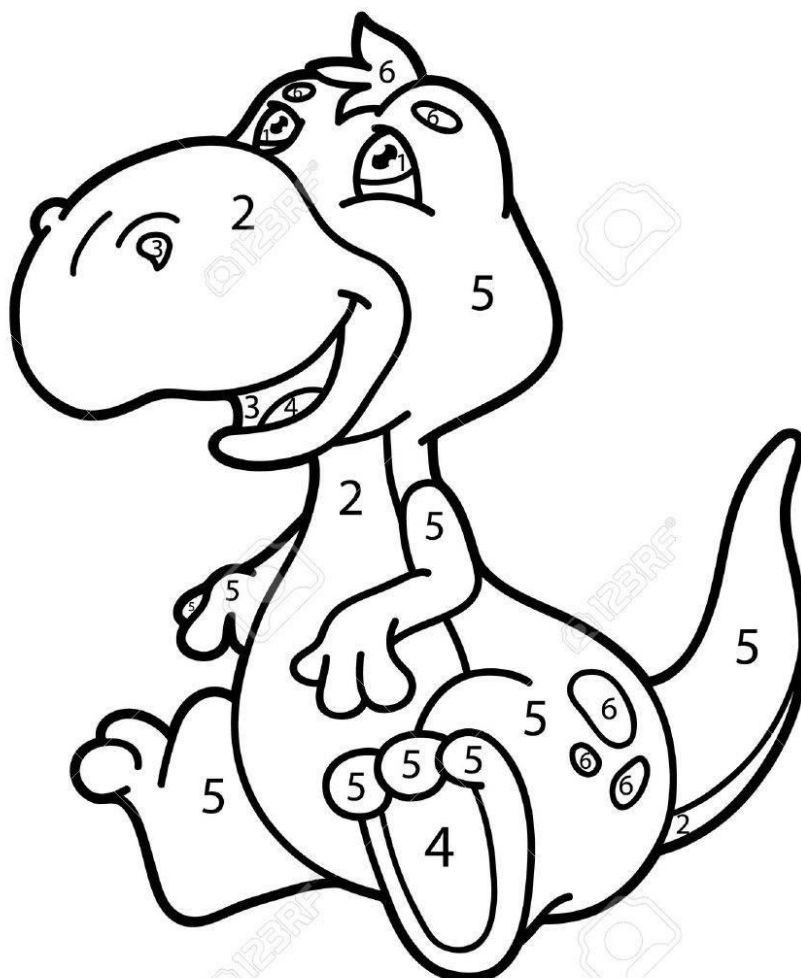
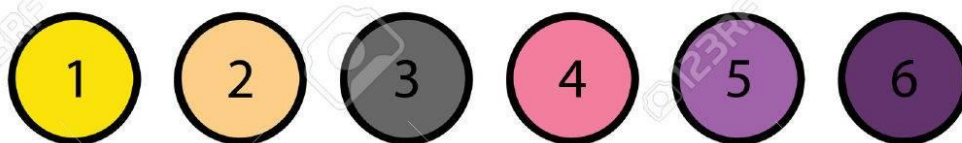
Hola nois i noies! Esperem que estigueu tots superbé! Sabem que, aquests dies que ens hem de quedar casa estan sent una mica “rotllo”, per això, hem preparat un petit recull d'activitats perquè pugueu fer a casa amb la vostra família i que us ho passeu molt bé! Quan ens tornem a veure, que serà aviat, ens agradarà molt que ens expliqueu quines activitats heu fet. Una forta abraçada i fins molt aviat! Vane, Tere, Jenny i Mireia

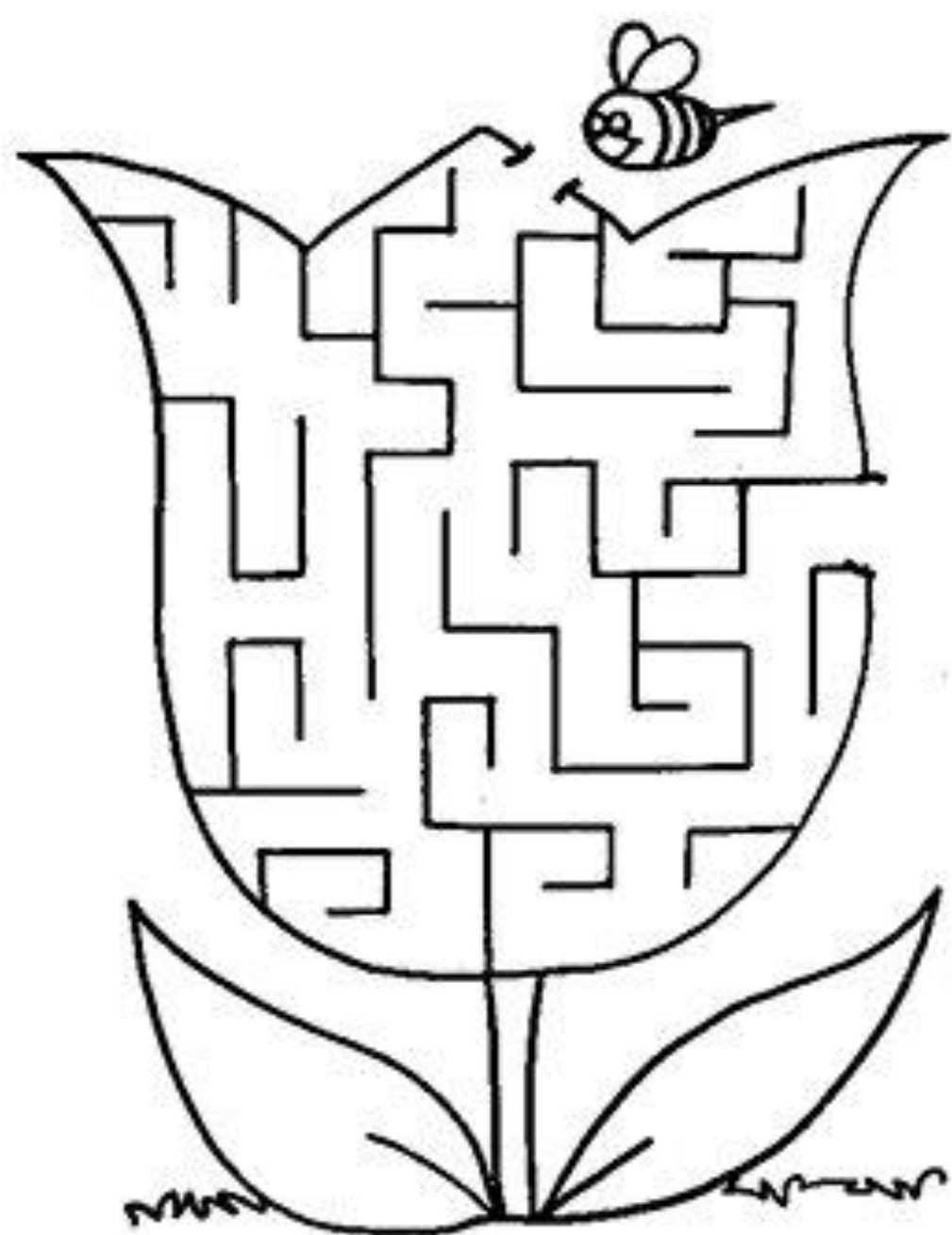
[illegible]

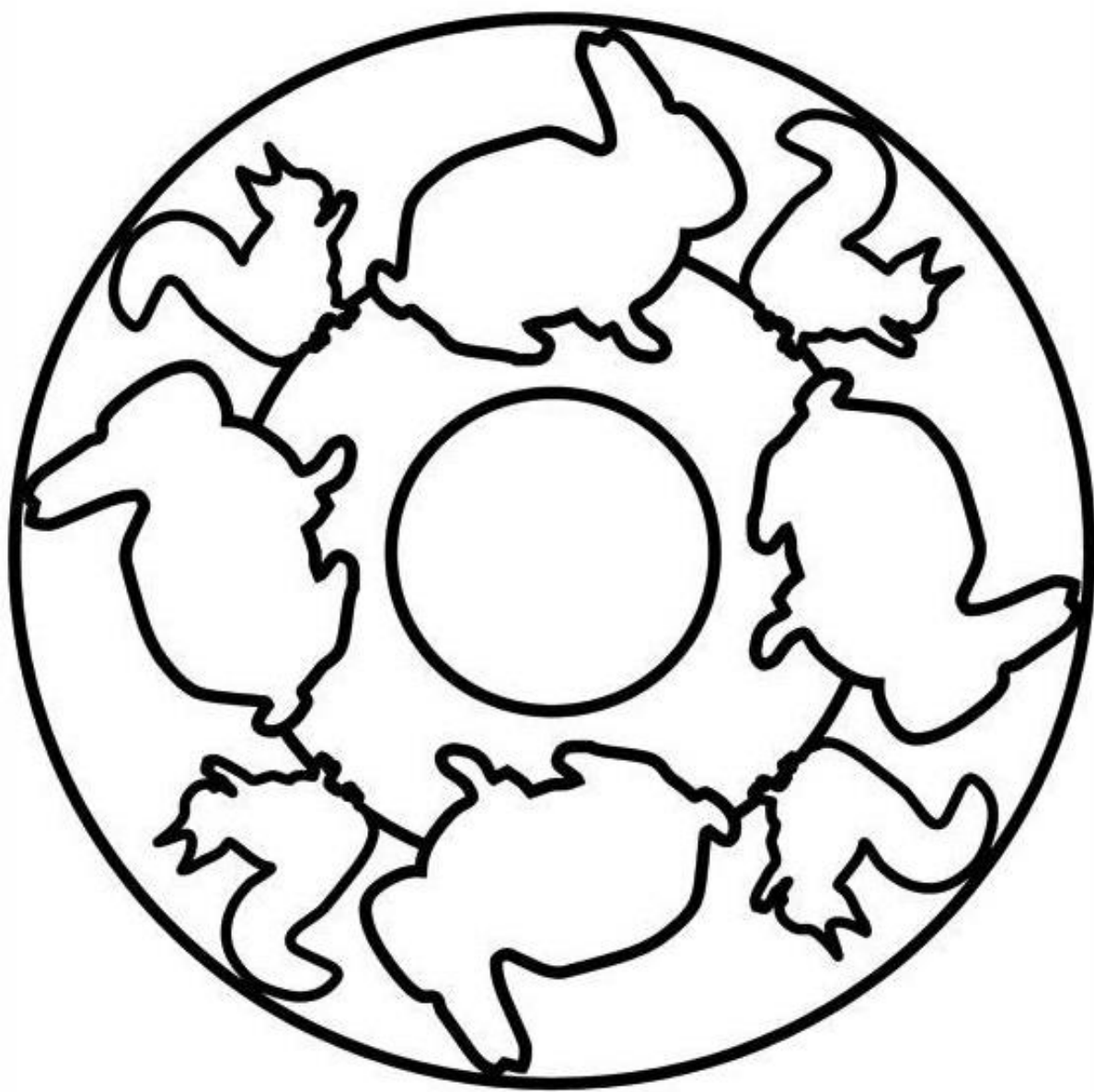
COLORING
BY
NUMBERS



COLORING BY
NUMBERS







Troba les diferències

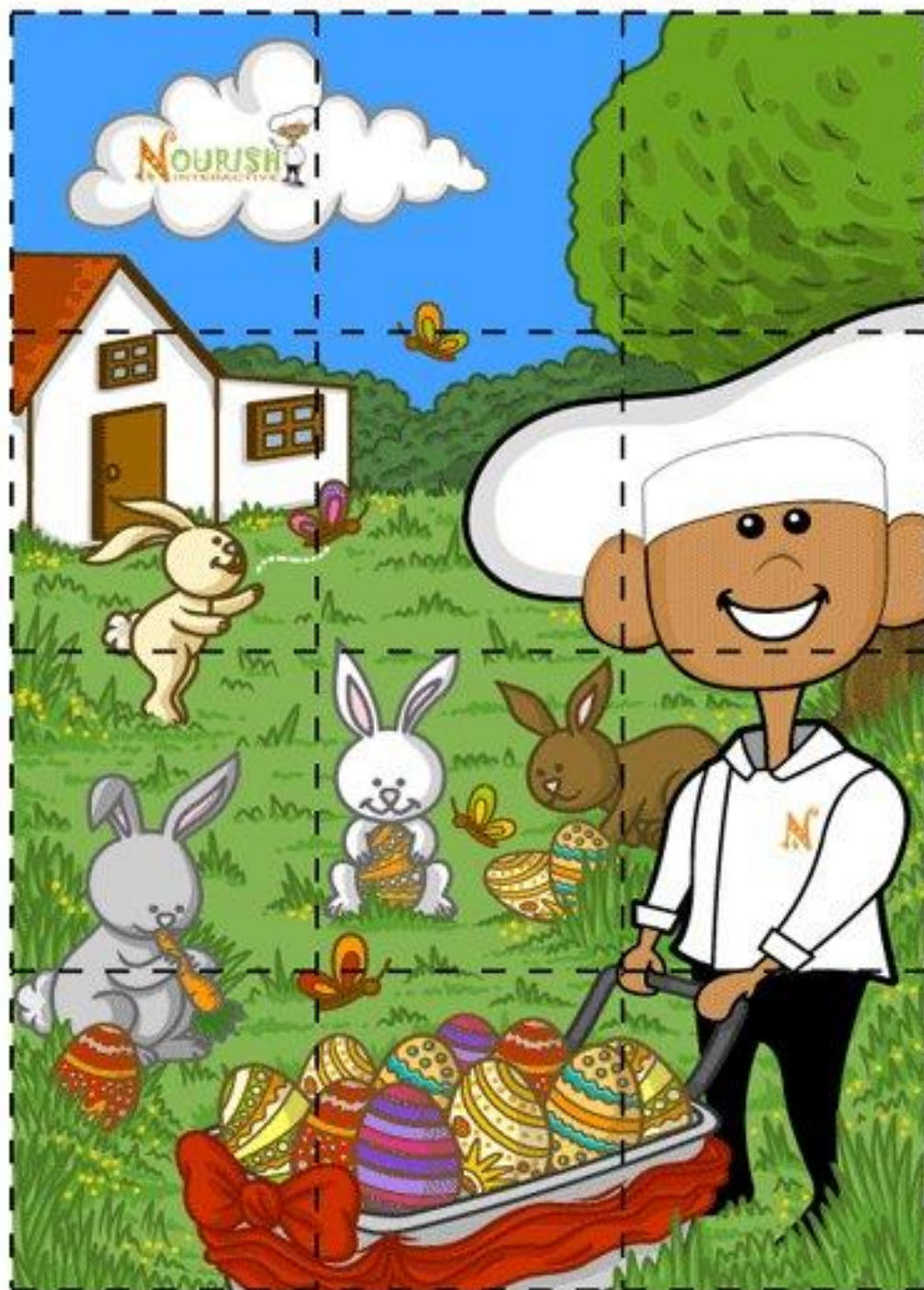


7

?



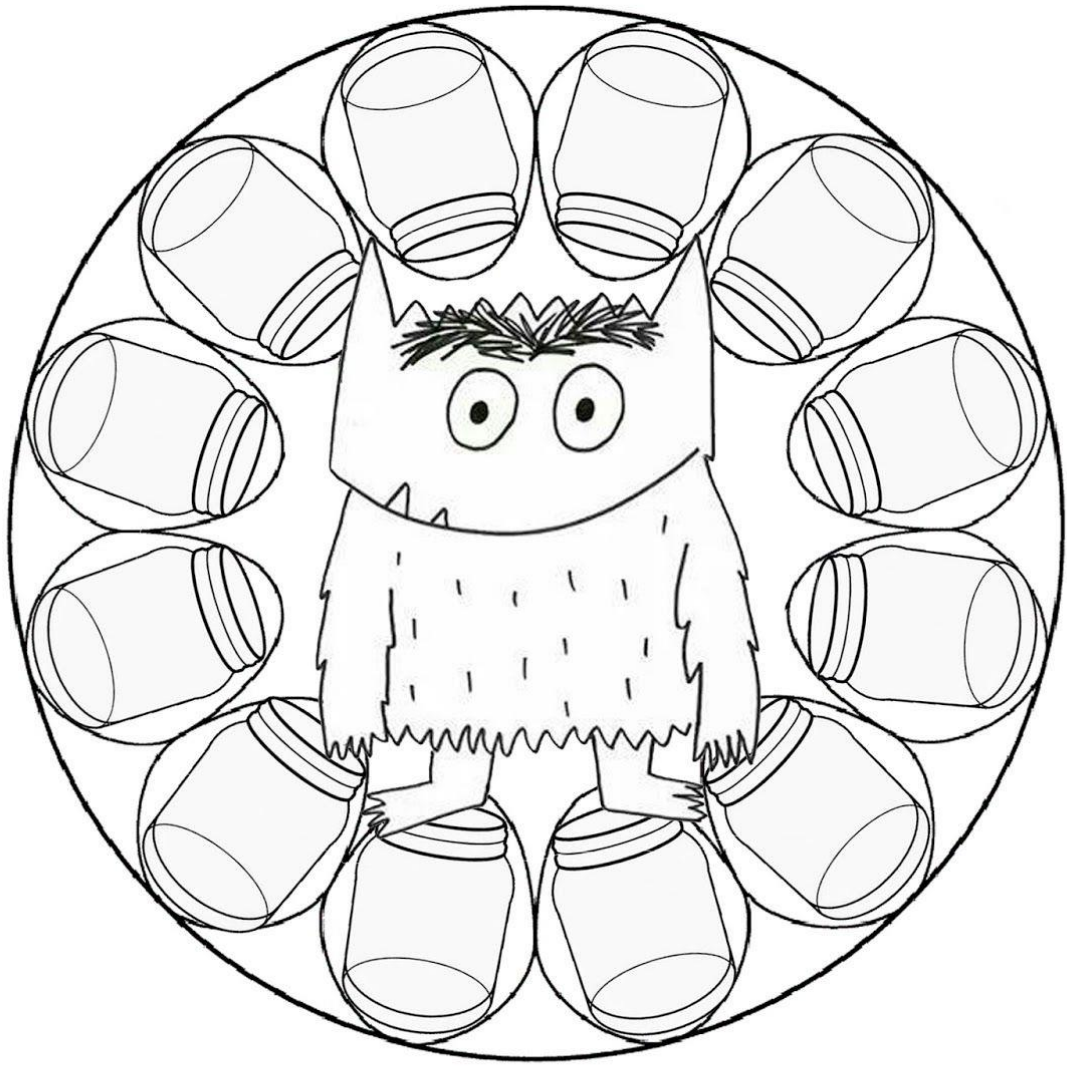
Crea Tu Propio Rompecabezas - Pascua con Chef Solus



Más Nutrición Divertida es ChefSolus.com Derechos de Autor © Nourish Interactive, Derechos Reservados











Disney · PIXAR
**THE GOOD
DINOSAUR**



© DISNEY/PIXAR

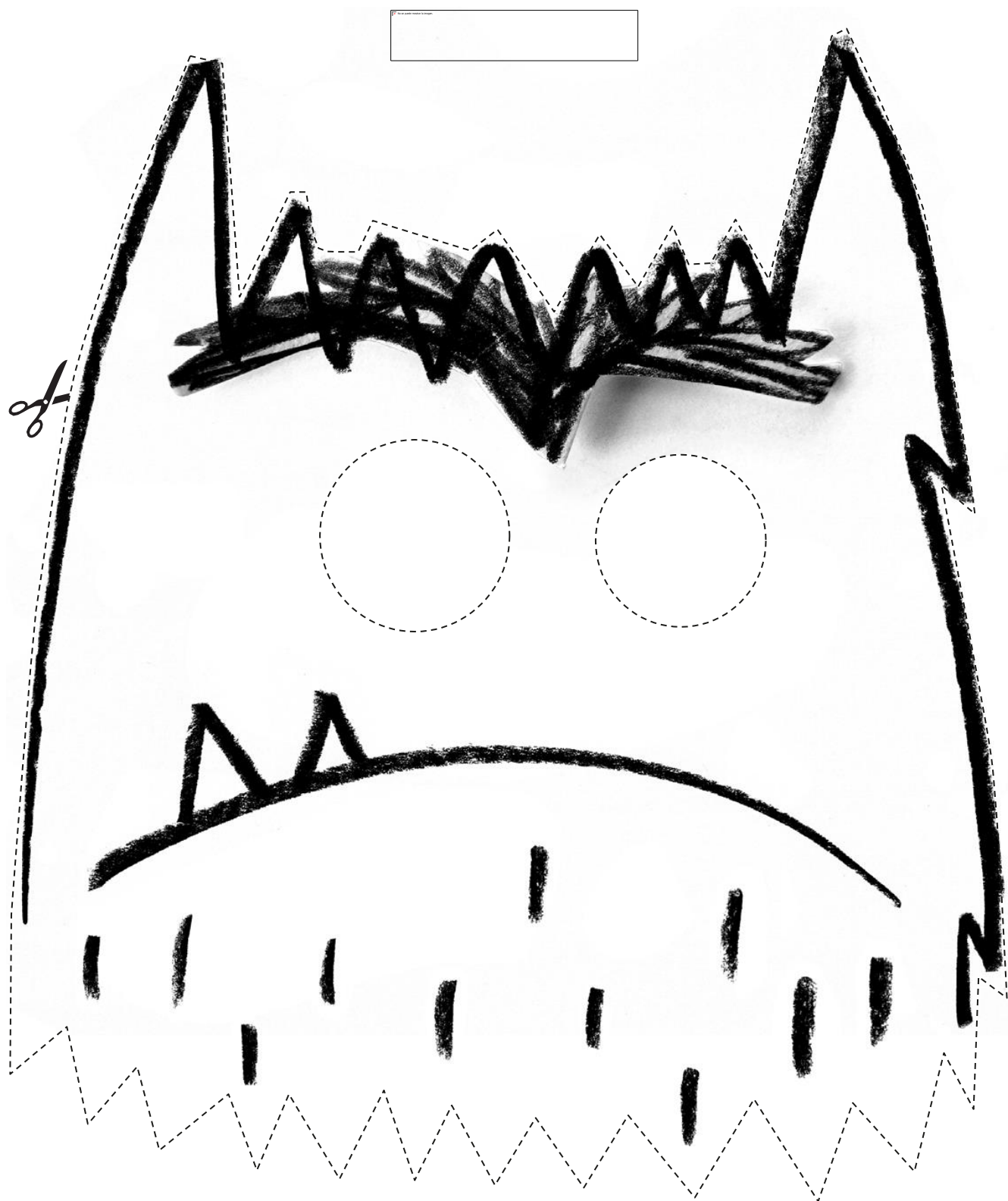




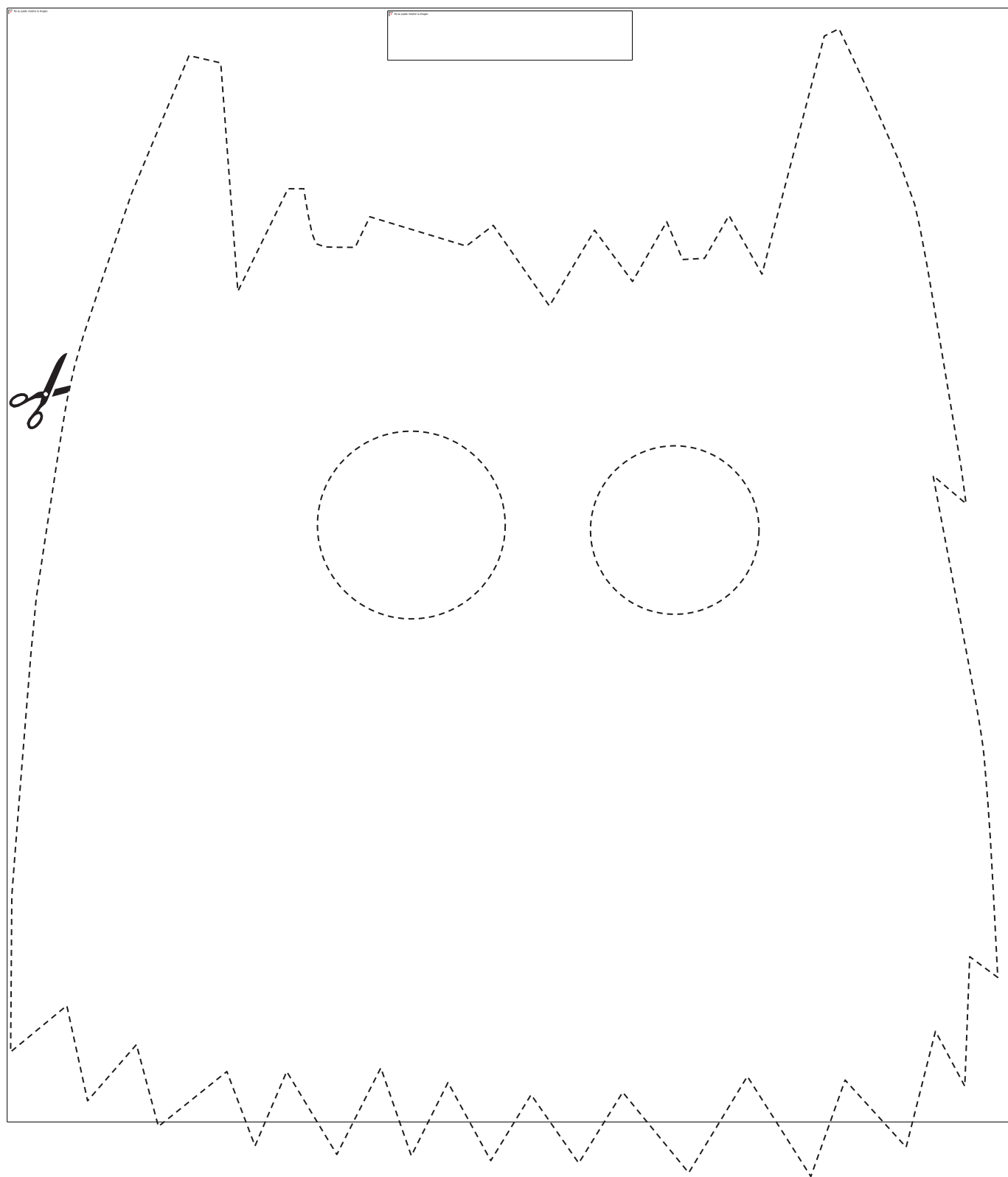


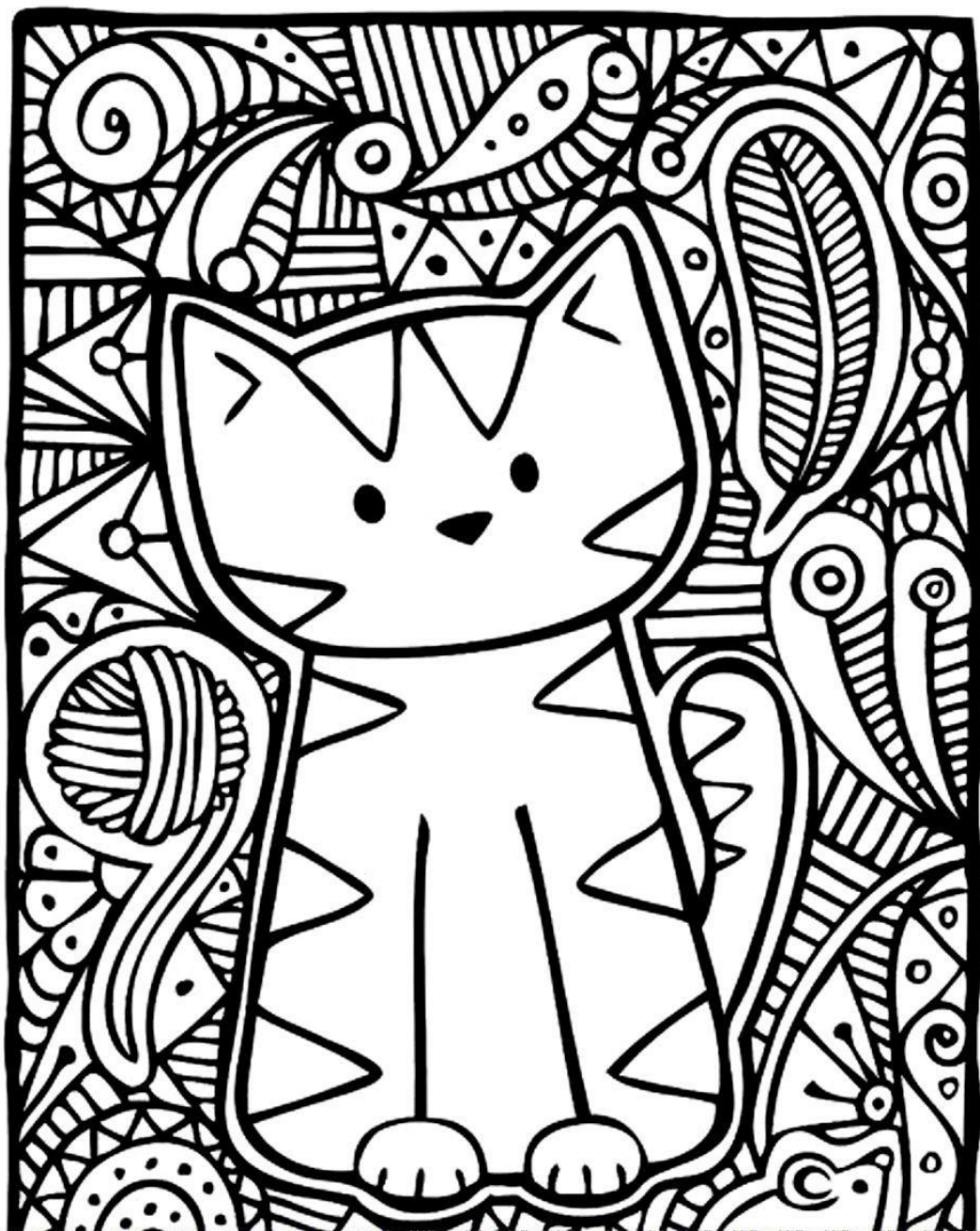


Pinta aquesta màscara del color que creus que es sent el Monstre



Pinta aquesta màscara del color que creus que es sent el Monstre





GEGANTS PER PINTAR



**CAPGROS
PIRATA**

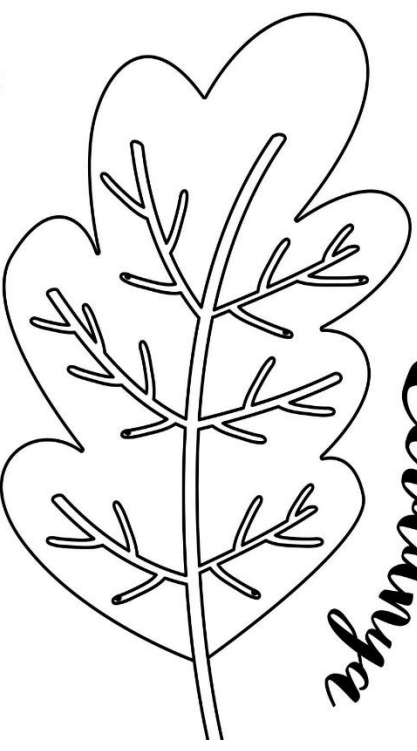
Pinta'm



Comparteix/Comparte:
#folletcerda
@CerdanyaEcoResort



Cerdanya



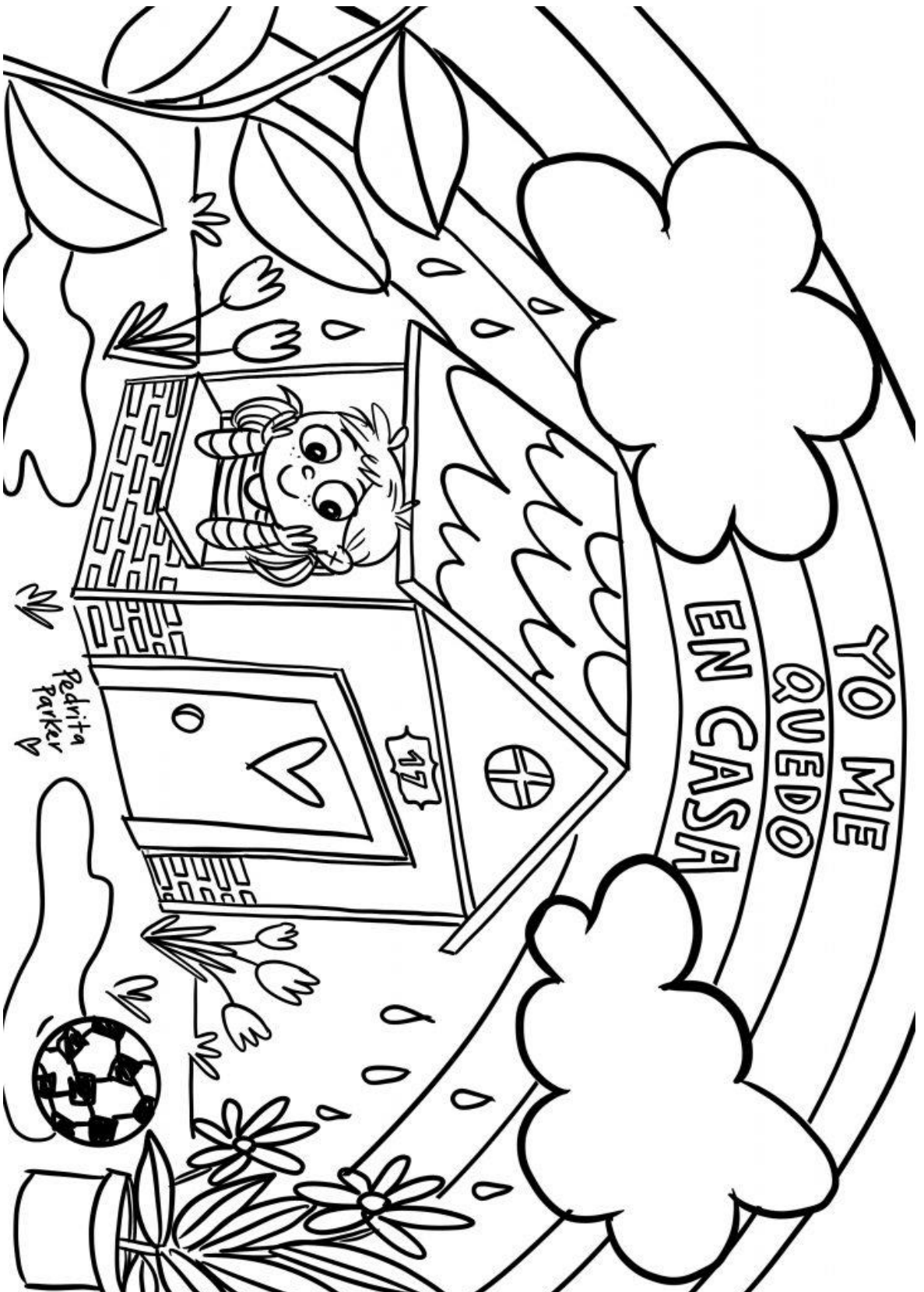
EcoResort
Wellness

¡NO OLVIDES
LAVARTE BIEN
LAS MANOS!



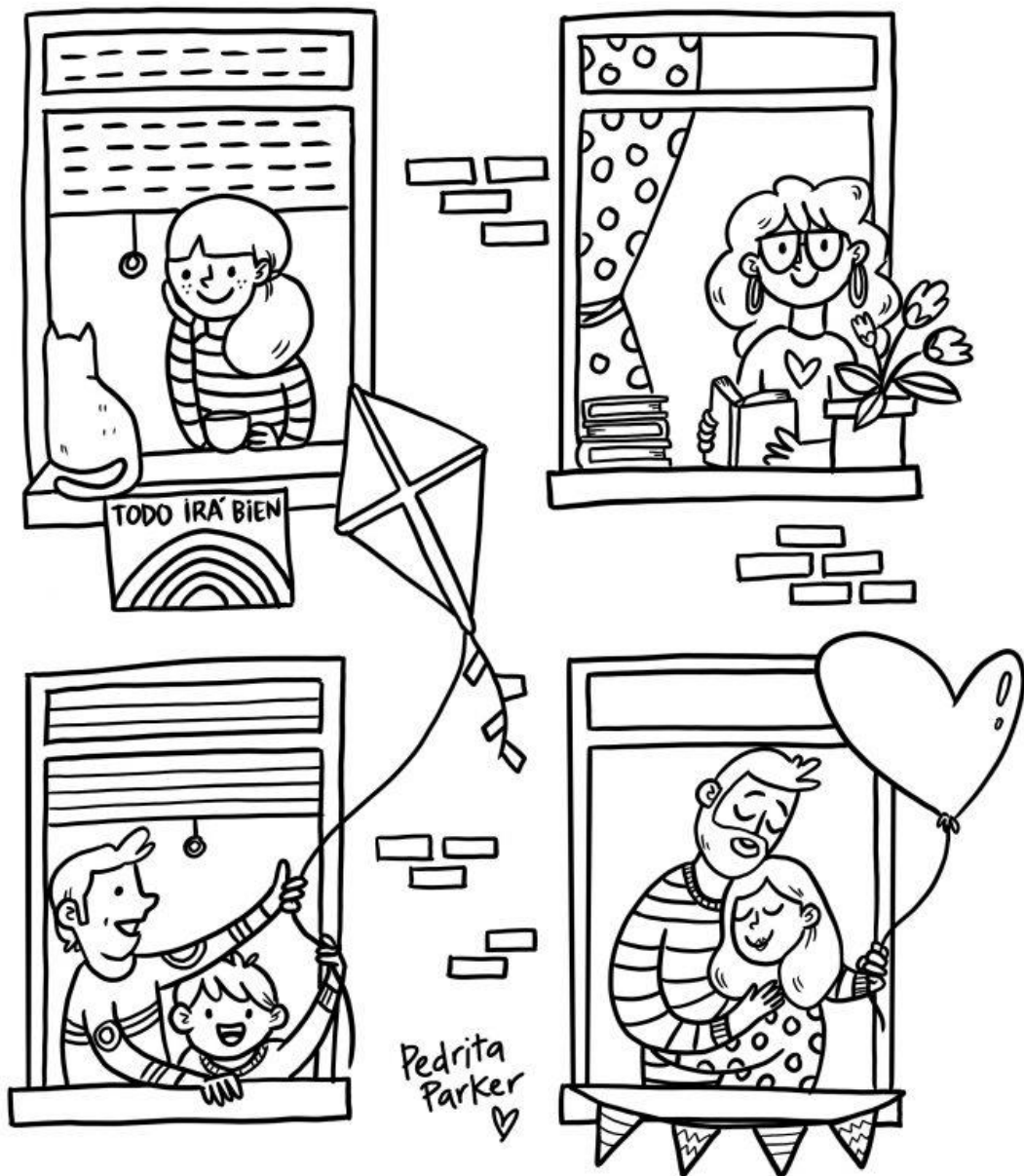
Pedrita y
Parker

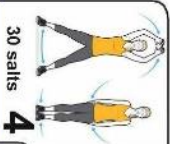
Dibuja aquí otros
bichitos que viven en
tus manos cuando no te
las has lavado





♡ SEPARADOS ♡ ♡ PERO JUNTOS ⚡





30 salts
4



Descanseu
un torn
3



25 abdominals
2



"Skipping" 30"
1



Tots els jugadors
s'han d'hidratar



Mantenir durant 30"



5

6

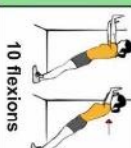
Retrocedeix a la casella 3



De pilota a pilota i tires perquè et toca

7

8



10 flexions

9



Taula frontal 30"

10

11



"Lunge" x10

11

12

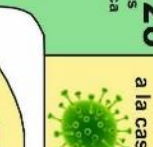


Quarentena: descanseu dos torns

12



De pilota a pilota i tires perquè et toca



Retrocedeix a la casella 24

28

29



"Fondos" de triceps x10

30

31



Taula apropant genolls al pit

x15

31

32



Tots beuen

32

33



x25

33

34



Mantenir 20"

48

49



De pilota a pilota i tires perquè et toca

34

35



De pilota a pilota i tires perquè et toca

13



Maneu un exercici a la resta de jugadors/es



Intercanvia la posició amb el jugador/a que et segueix

27

28



10 amb cada cama

44

45



En la següent tirada, compta cap enrere

46

47

48



Quantes els càpac de fer-ne?

47

48



Mantenir 20"

49

50



Mantenir 20" cada cama

x10

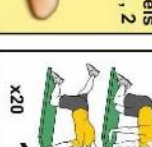
50



Tot hom fa els exercicis 1, 2 4 i 9

35

36



Salta a la casella 41

35

36



Torna a la casella de sortida

15

16



"Lunge" lateral x10



Repeteix els dos últims exercicis que has realitzat

26

27



Mantenir 20" cada cama

42

43



Mantenir 20" per estirament i braç

52

53

54



De pilota a pilota i tires perquè et toca

40

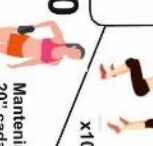
41



Torna a la casella 20

39

40



"burpees" 10

38

39



Torna a la casella anterior

37

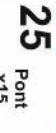
38



De pilota a pilota i tires perquè et toca

16

17



Pont x15



Balla la teva cançó preferida durant 30"

25

26



Tots beuen

22

23

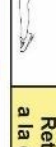


Taula lateral 30"

21

22

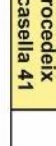
23



Agafa la direcció

20

21



"squats" 10

19

20



De pilota a pilota i tires perquè et toca

17

18

SORTIDA



Quarentena: descanseu dos torns



De pilota a pilota i tires perquè et toca

23

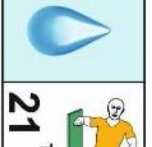
24



Tots beuen

22

23



Taula lateral 30"

21

22

23



Agafa la direcció

20

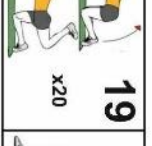
21



"squats" 10

19

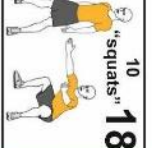
20



De pilota a pilota i tires perquè et toca

17

18



Torna a la casella de sortida

15

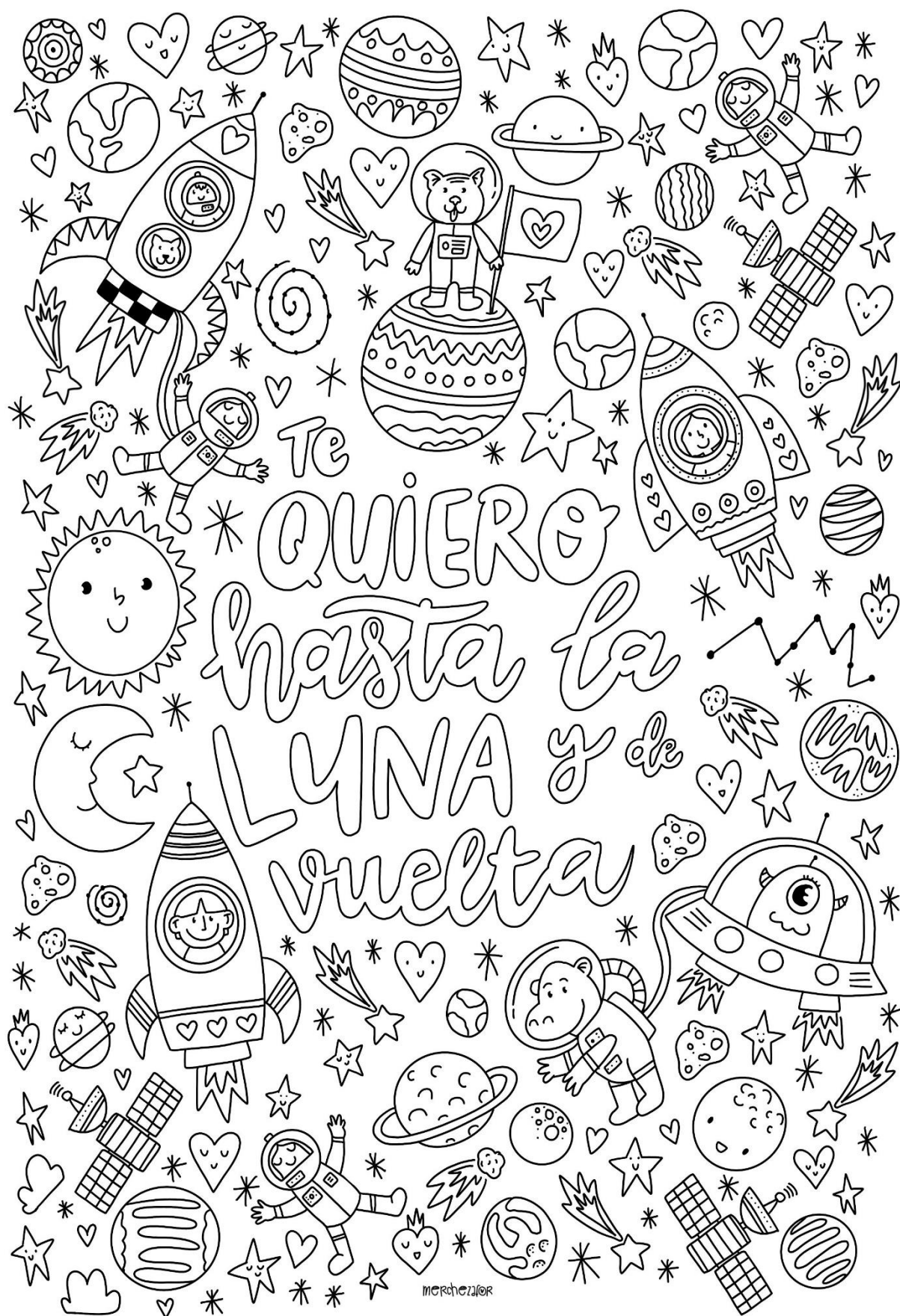
16

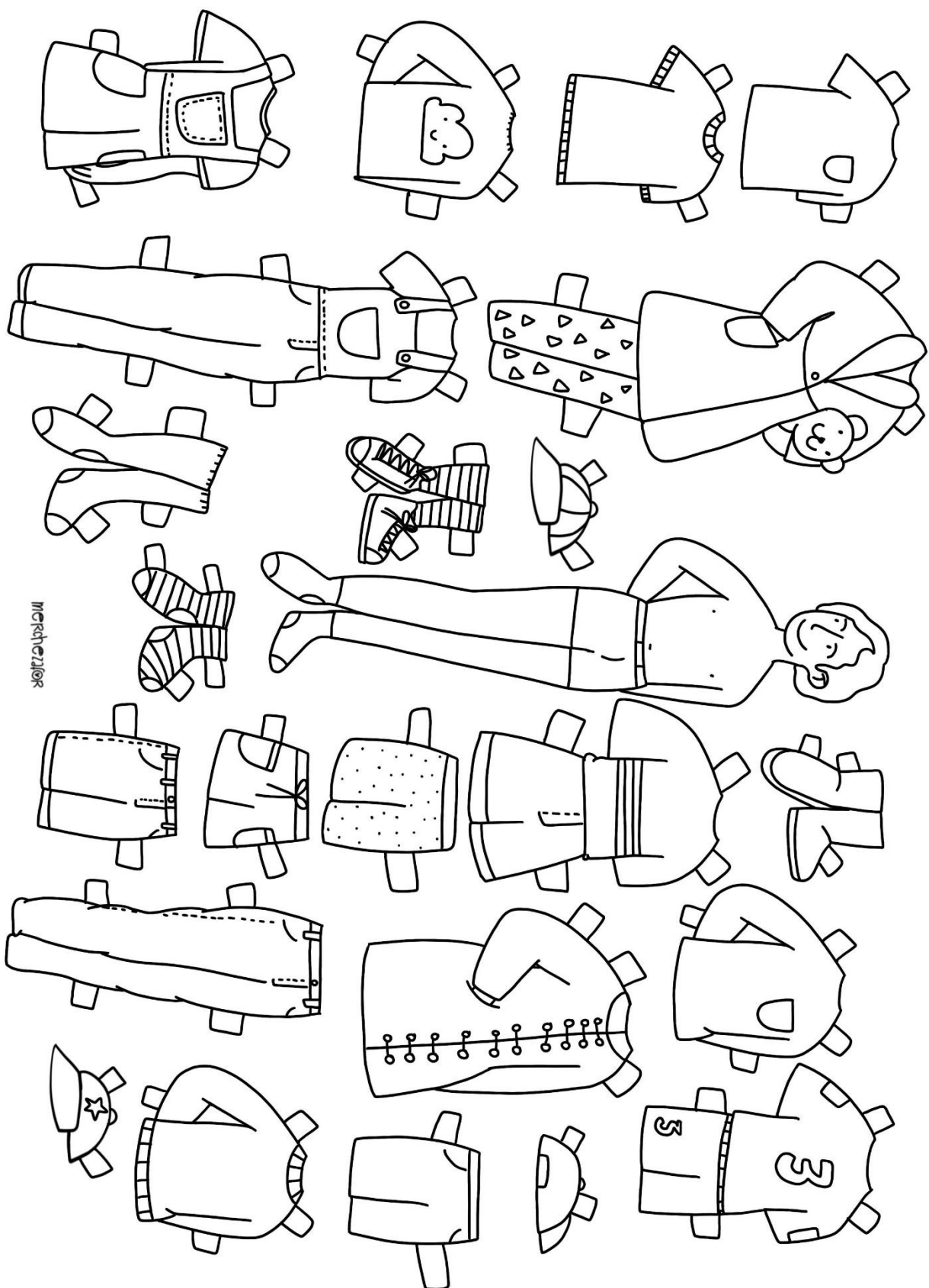


De pilota a pilota i tires perquè et toca

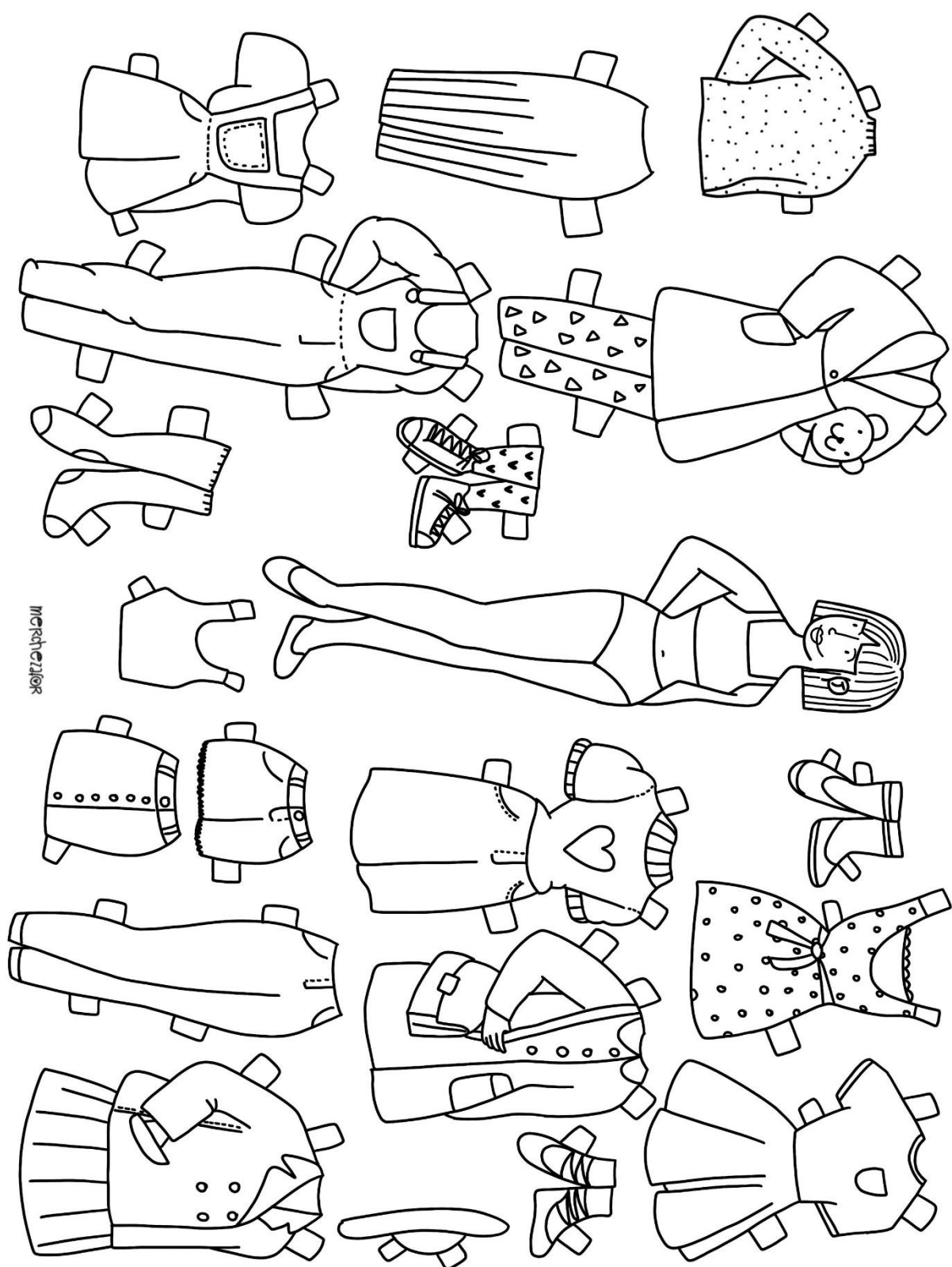
16

17





merch210r



mercheland

QUEDA'T A CASA Tot s'entia hè

