

Esport i benestar

En aquesta categoria trobaràs activitats de temes relacionats amb els hàbits saludables com l'esport, l'alimentació saludable, la salut i la higiene personal, la gestió del temps, el món de les bicicletes, la planificació personal, entre altres temes que poden ser del teu interès.

Visita un lloc inexplorat!

Fem exercici

Relaxació

Tasta nous menús!

Visita un lloc inexplorat!

Les noies i nois edunautes són fonamentalment exploradores i exploradors. Proposa a la teva família que visiteu un lloc on no hi hàgeu estat mai. Fes una foto, un dibuix o explica'ns-ho! Competències que es treballen: *exploro i decideixo*.

Propostes:

- Rutes per Granollers: <https://www.granollers.cat/rutes> ^[1]
- Rutes pels diferents Parcs Naturals de Catalunya: <https://itineraris-senyalitzats.diba.cat/> ^[2]

Fem exercici

Cos i ment s'han de treballar i en aquest apartat us volem proposar idees per fer exercici a casa. Competències que es treballen: *participo, experimento, m'estimo i comunico*.

Propostes:

- Animal Walking: Una forma molt divertida i original de posar-se en forma i de fer forts els músculs: <https://www.youtube.com/watch?v=DpgKyq3WCuw> ^[3]
- El joc de l'educació física: per jugar amb amics i família i treballar l'activitat física i la ment: <https://drive.google.com/file/d/1vFz0bWzeu8p2EwCIEFlaV9t62h2jFt-l/view> ^[4]
-

Quina millor forma de fer esport que una gimcana casolana:
<https://escoles.fundesplai.org/blog/lleure/15-proves-gimcana-casa/> [5]

Relaxació

No tot és activitat, també hem de dedicar una estona a relaxar-nos i cuidar el cos.
Competències que es treballen: *participo i m'estimo*.

Propostes:

- A través dels sons i la música, fem massatges en grup:
<https://www.youtube.com/watch?v=2RaUhbr7Jms> [6]

Tasta nous menús!

T'agrada cuinar? Alguna recepta que et surti genial? O no ho has fet mai? Tant en un cas com en l'altre és el moment d'innovar! Crea una recepta nova o dóna-li un toc diferent de la teva preferida! Competències que es treballen: *creo, exploro i decideixo*.

Proposta:

- Busqueu la recepta que més us agradi i convertiu-vos en petits xefs!
<https://www.ccma.cat/tv3/super3/manduka/receptes/> [7]
- Receptes divertides per cuinar a casa:
<https://www.ccma.cat/tv3/super3/manduka/receptes/> [7]

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,
// dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader
d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>
comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/edunauta/esport-i-benestar>

Enllaços

[1] <https://www.granollers.cat/rutes> [2] <https://itineraris-senyalitzats.diba.cat/>
[3] <https://www.youtube.com/watch?v=DpgKyq3WCuw>
[4] <https://drive.google.com/file/d/1vFz0bWzeu8p2EwCIEFIaV9t62h2jFt-l/view>
[5] <https://escoles.fundesplai.org/blog/lleure/15-proves-gimcana-casa/>
[6] <https://www.youtube.com/watch?v=2RaUhbr7Jms> [7]
<https://www.ccma.cat/tv3/super3/manduka/receptes/>