



### PROGRAMACIÓ DEL DIA:

- **DESPERTAR-SE I ENDREÇA PERSONAL:** És important haver dormit les hores adequades i suficients. Vestir-se amb roba i calçat esportiu. Endreça personal.
- **ALIMENTACIÓ:** Comencem el dia amb la preparació d'un esmorzar saludable. Com ha de ser? Fruita, lactis (llet, formatge, iogurt...) i cereals (pa, galetes, cereals,...).
- **ENGALANAR FINESTRES I BALCONS :** Mentre fem la digestió, fer cartells, dibuixos, banderoles,... relacionat amb el teu esport preferit, olimpíades, valors esportius, etc.
- **ESCALFAMENT AMB RITME:** Per poder preparar el cos per a la jornada esportiva i començar de manera motivant, es podria ballar **"RESISTIRÉ"**. Podeu seguir el següent vídeo. Cal posar émfasi i tota la gràcia que porteu damunt.

<https://youtu.be/hl3B4Ql8RtQ>

<https://youtu.be/eLV42t0Wsgk>

(El primer enllaç és la cançó i el segon enllaç és el possible coreografia).

- **CONNEXIÓ ZOOM** (aplicació per fer videoconferències): Establim un horari per si vos és possible, connectar-vos mitjançant eixa aplicació, on ens podem saludar i animar. Simplement necessitem un mòbil, una tauleta o un ordinador i connexió a internet. Tingueu en compte, que depenent del vostre curs teniu una hora assignada (no podem estar totes i tots alhora):

- A les 10h: **4t, 5é i 6é**
- A les 10h45': **1r, 2n i 3r**
- A les 11.30h: **Infantil**

Per poder-vos connectar, feu clic en aquest enllaç, i directament se us descarregarà l'aplicació i entrareu a la videoconferència (si ja la teniu, entra directament): <https://us04web.zoom.us/j/4019073435> (contrasenya: 46780)

- **ESPORT I ACTIVITAT FÍSICA:** Cadascú pot fer allò que més li apetisca i puga, practiqueu algun esport, munteu un circuit, realitzeu alguna activitat física en casa. Utilitzeu material esportiu o material de casa o reciclat per a la seua execució (pilotes, globus, cordes, paper wc, botelles, caixes, cartons, bricks, etc). Sigueu originals, creatius i demostreu el que sou capaços de fer. Segur que ens sorpreneu.
- **CANTAR AL BALCÓ 14H:** Aprendrem l'himne delsampions i campiones, cantant **"WE ARE THE CHAMPIONS"**. S'adjunta cançó i lletra. I animeu-se per a cantar-la a les finestres i balcons a les 14h, i que tots i totes puguen sentir l'emoció d'estar units mitjançant l'esport. D'aquesta manera realitzarem la **CLOENDA** del **DIA DE L'ESPORT**.

**\*RECORDEU QUE PODEM COMPARTIR FOTOS I/O VÍDEOS DEL DIA ENVIANT-HO A AQUEST FORMULARI:**

El tamany màxim de les fotos és de 500Kb, s'han de fer en horitzontal. El format ha de ser jpg o png. La duració del vídeo ha de ser de 10 segons, s'ha de gravar en horitzontal. El format ha de ser mp4



- **GRÀCIES PER LA VOSTRA PARTICIPACIÓ!!!**

# Queen - We Are The Champions

## **We Are The Champions - Queen**

I've paid my dues -  
Time after time -  
I've done my sentence  
But committed no crime -  
And bad mistakes  
I've made a few  
I've had my share of sand kicked in my face -  
But I've come through

We are the champions - my friends  
And we'll keep on fighting - till the end -  
We are the champions -  
We are the champions  
No time for losers  
'Cause we are the champions - of the world -

I've taken my bows  
And my curtain calls -  
You brought me fame and fortune and everything that  
goes with it  
-  
I thank you all -

But it's been no bed of roses  
No pleasure cruise -  
I consider it a challenge before the whole human race -  
And I ain't gonna lose -

We are the champions - my friends  
And we'll keep on fighting - till the end -  
We are the champions -  
We are the champions  
No time for losers  
'Cause we are the champions - of the world -

