

ACTIVITATS DE CONFINAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

Benvolgudes famílies de l'escola.

Com que aquests dies estem passant moltes hores tancats a casa i això ens proporciona moltes hores d'avorriment i de videojocs, com a mestre d'educació física de l'escola he pensat a fer unes propostes d'activitats que podreu anar fent a casa.

Espero que tots estigueu el millor possible i molts ànims perquè ens veurem ben aviat.

Les propostes són les següents:

- Coreografies: A Internet hi ha gran diversitat de coreografies. N'hi ha de tots els nivells i per a tots els gustos. Aquí us deixo uns exemples:

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

<https://www.youtube.com/watch?v=UYXd8REhSvA>

<https://www.youtube.com/watch?v=b3lqliovkDo>

https://www.youtube.com/watch?v=W_BK9tmz8dE

<https://www.youtube.com/watch?v=TivRIUn3GsA>

- Activitat física a casa: La majoria de les activitats es poden realitzar amb material que tenim a casa.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MF0>

https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k_xNXYBc

<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>

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