

Ei canalla com esteu!!!

Salutacions a tota la família!

Tenint en compte el confinament que ens reté a casa cada dia, i amb la previsió que seran uns quants dies més, us vull fer arribar una sèrie d'enllaços que espero que us vagin bé.

Ara tenim l'oportunitat d'estar molt de temps a casa amb la nostra família. Això és sens dubte una oportunitat extraordinària.

Us proposo que trobeu uns moments d'activitat física i també uns moments de calma cada dia per practicar les MEDITACIONS QUE RELAXEN EL COS I LA MENT, I promouen un DESCANS per seguir endavant .

UNA FORTA ABRAÇADA
ANIMS!
ENS EN SORTIREM!

ESCALFAMENT ARTICULAR en 5'

<https://youtu.be/5aAkskctYGY>

EXERCICIS CORPORALS

Taula d'exercicis amb música <https://youtu.be/MKVe4Zs6KRk>

Kids workout 1 https://youtu.be/L_A_HjHZxfI

Kids workout 2 <https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo>

Kids workout 3 https://youtu.be/FNFYZ2n90RI?list=PLSG0tI253R4rs3PM5duHIEJM_FNnDCtpR

Kids workout 4 https://youtu.be/A1h0WR6Xbt4?list=PLSG0tI253R4rs3PM5duHIEJM_FNnDCtpR

ACTIVITAT AERÒBICA

El repte és ballar la proposta el millor possible, imitant a qui balla al video i SENSE PARAR NI UN fins que no acabi!! Podeu trobar més propostes a internet

JUST DANCE

M'agrada l'esport <https://youtu.be/S1i06LYZas0>

Zumba kids - Electronic Song - Minions

Gummy bear song https://youtu.be/v_U7ERmMGzU

Waka waka https://youtu.be/gCzgc_RelBA

I gotta Feeling <https://youtu.be/FnVXTEUmba8>

Timber <https://youtu.be/66wCy2KwICk>

Ghostbusters (caçafantasmes) <https://youtu.be/izMJDihQBH0>

Tusa <https://youtu.be/MvyTa9L5iN0>

Swish Swish <https://youtu.be/Ay7X2mxDBRw>

Mickel Jackson: Blame it on the Boogie <https://youtu.be/D3ergeLhR9w>

Gangnamstyle <https://youtu.be/t70lhCwJ08A>

Shape of you - Ed Sheeran <https://youtu.be/SgFFBF0sUes>

Baby One More Time - Britney Spears <https://youtu.be/NI31AWYYuFI>

CLASSE DE ZUMBA <https://youtu.be/-jg6jVPSjKM>

ALTRES repte per a famílies atrevides que vulguin treballar en equip

Ritme musical en grup (amb cercles, música dels andes, percussió) <https://youtu.be/b0WCcWf4iNA>

BORBOLETINHA <https://youtu.be/cYIF-dKD8is>

IOGA:

<https://youtu.be/nNbRQX8yJWs>

<https://youtu.be/X655B4ISakg>

“TRANQUIL I ATENT COM UNA GRANOTA” Autora ELINE SNEL

MEDITACIONS GUIADES PER ALS INFANTS I LA SEVA FAMÍLIA

1. Tranquil·la i atenta com una granota

<https://youtu.be/u2i02YbMcdo?list=PL77vINT1Ng7uxvxCyHImKCX7QA58UNCcN>

2. La granota

<https://youtu.be/HcOc1siPpGA?list=PL77vINT1Ng7uxvxCyHImKCX7QA58UNCcN>

3. Atenció a la respiració

<https://youtu.be/OSHSBb5Ix2Q>

4. Exercici de l'espagetti

<https://youtu.be/lgxDac7QaT4>

5. El botó de pausa

<https://youtu.be/5NwzHMGpxo4>

6. Primers auxilis per als pensaments desagradables

<https://youtu.be/l3rOvSmjEC8?list=PL77vINT1Ng7uxvxCyHImKCX7QA58UNCcN>

7. Un lloc segur

<https://youtu.be/wiyhRwMPpP4?list=PL77vINT1Ng7uxvxCyHImKCX7QA58UNCcN>

8. La fàbrica de les preocupacions

<https://youtu.be/DB8PTwBq4Fw?list=PL77vINT1Ng7uxvxCyHImKCX7QA58UNCcN>

9. Aixecant la moral

<https://youtu.be/BuqY07KpY3A?list=PL77vINT1Ng7uxvxCyHImKCX7QA58UNCcN>

10. El secret del Cor

<https://youtu.be/lKdor-aSJFs?list=PL77vINT1Ng7uxvxCyHImKCX7QA58UNCcN>

CANÇÓ PER AGAFAR LA SON.....ZZZZZZZZZZ

BONA NIT (Els Pets)

<https://youtu.be/-M7gDqK49b4>