

## ACTIVITAT FÍSICA A CASA?

En aquests dies de confinament costa molt fer activitat física, però que costi no vol dir que no es pugui fer.

Aquí teniu algunes propostes.

- La top10: ballar. Només cal un petit espai per poder-se moure. Si l'espai és gran es poden fer més passos i més moviments. Si l'espai és petit, sobre el mateix terreny, podem fer moviments de cames, braços, pèlvics i en general intentar moure totes les articulacions. Podeu fer exercicis de ball tals com la samba, zumba, rumba, capoeira... Pensar una coreografia i treballar-la amb la família serà d'allò més divertit.
- Exercicis d'estiraments.
- Exercicis de tonificació muscular.
- Exercicis de càrdio.
- Yoga.

Per buscar aquests exercicis només heu de posar al web allò que voleu fer i afegir l'expressió "a casa" o "en casa" si ho busqueu en castellà o en anglès (hi ha més oferta). Si us sembla que el nivell és elevat, afegiu al web "per a nens" o "para niños" o "kids"...

Si feu cerques en anglès, ahora que feu activitat física practicareu l'idioma. Mireu-vos aquesta web en anglès:

<https://www.youtube.com/channel/UCTlwFB4ciFi5ZClu-VlwaOg>