**EDUCACIÓ FÍSICA CM 24 D’ABRIL**

Aquí us deixo la proposta d’Educació Física d’aquesta setmana. Pots practicar-la a diari o deixant un dia lliure entre dos de feina. Podeu penjar un vídeo d’un minut màxim a la carpeta. Feina obligatòria. Vídeo voluntari, però ho tindré en compte per a pujar nota.

És una tasca de CARDIO (desenvolupament aeròbic de les capacitats cardíaca i pulmonar). Comença a poc a poc. Al principi no cal fer totes les sèries ni totes les repeticions, si no pots. Mica en mica ves pujant el nivell d’esforç progressivament. Mai has de sentir dolor. Si és així, atura la pràctica. Ja la reprendràs en un altre moment.

Aquí tens l’enllaç:

<https://www.youtube.com/watch?v=wAYF_4OSiAs>

Ah!! I no t’oblidis de portar la **roba i el calçat** adequat per fer-la i treballar els **hàbits higiènics** després de cada pràctica.

Ànims i a posar-se en forma!!