

Cintets i Cintetes !



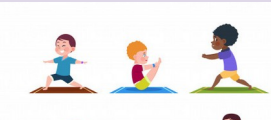


Espero que hagueu passat una bona setmana

Aquí us deixo unes propostes noves per a que pugueu fer! Espero que les gaudiu!!

Una abraçada! Sandra. ☺

CORREUS ELECTRÒNICS

6A: cintets6a@gmail.com 6B: cintets6b@gmail.com

CHALLENGE (REPTES)	BALLEM	ENS MOVEM	JOCS	RELAXACIÓ
<p><u>L'ESCOMBRA</u></p> <p>A continuació us proposo un repte que requereix un bona flexibilitat ! A veure qui és capaç d'aconseguir-ho!</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=x2rVpA2ld10</p>	<p><u>LA CONEIXES? A BALLAR!</u></p> <p>Avui us poso una cançó que ja em ballat alguna vegada aquest curs! Algunes i alguns ja us la sabeu! És per això que us animo a ballar una mica, riure i passar una bona estona! A veure si sabeu quina és! Jo la ballaré segur! ☺</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=66wCy2KwICk</p>	<p><u>FEM MÉS EXERCICI</u></p> <p>Aquí teniu una rutina nova per moure una mica el cos i fer activitat física! Recordeu que és molt important que feu exercici i us mantingueu actius i actives!</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU</p>	<p><u>PEDRA, PAPER, TISORA FITNESS</u></p> <p>Jugueu al pedra, paper, tisora. Segons quina combinació us surti feu els exercicis que toquen. Podeu decidir quins exercicis voleu fer.</p>  <p>http://www.mouelcos.cat/wp-content/uploads/2018/03/pedra-paper-tisora-2.png</p>	<p><u>MEDITACIÓ</u></p> <p>Mai no és tard per aprendre a meditar. La meditació és una de les eines més poderoses que tenim al nostre abast per contrarestar l'estrès i trobar un moment de pau interior.</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=WTQN50M3hPQ</p>