

## **AVUI FEM ZUMBA!!!**

Bon dia nens i nenes de cicle mitjà.

Des de l'àrea d'educació física, aquesta setmana us volíem fer una nova proposta.

Es tracta de que us animeu a practicar ZUMBA a casa.

El ZUMBA és un exercici molt complet, ja que entrena totes les habilitats motores, és excel·lent per estimular la coordinació, la flexibilitat i l'equilibri i ajuda a desenvolupar una adequada percepció de l'esquema corporal i de l'espai, ajudant, també així a definir una bona lateralitat.

També ajuda a enfortir els músculs i els ossos d'una manera molt divertida i amena.

A més, també estimula el sistema cardiorespiratori, ja que, com tot tipus de ball, es tracta d'un exercici aeròbic.

I el més important de tot...ballar millora l'estat d'ànim i a gestionar millor les nostres emocions, ja que ajuda a segregar les hormones que produeixen la sensació de benestar.

### **Podeu provar aquesta versió dels Minioms**

<https://youtu.be/FP0wgVhUC9w>

### **Aquesta de I like to move it és molt divertida**

<https://youtu.be/ymigWt5TOV8>

### **O amb aire country...**

<https://youtu.be/RoYxG0avSfY>

### **I Freeze dance per moure tot el cos!!!**

[https://www.youtube.com/watch?v=ln\\_aYUOYZ1o&list=RDln\\_aYUOYZ1o&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=ln_aYUOYZ1o&list=RDln_aYUOYZ1o&start_radio=1)

Esperem que disfruteu molt d'aquesta activitat i si voleu compartir-la amb els companys, ja sabeu que ens podeu enviar els vostres vídeos i/o fotos i els penjarem al blog de l'escola.