

Hola a tots i totes!

Fer activitat física ja sabeu que és molt bo per sentir-nos millor!!!

Què podem fer a casa?

1. Ballar!!! Podeu baixar l'aplicació "just dance" o buscar una cançó que us agradi i la busqueu al youtube per poder ballar-la, afegint al títol de la cançó **just dance**.

Exemple: "[I like to move it just dance](#)".

Altres cançons que podeu buscar:

- [I'm blue just dance](#).
 - [We will rock you just dance](#).
 - [Eyes of the tiger just dance](#).
2. Una altra aplicació que podeu baixar al mòbil o la tablet és "[Yoga para niños](#)".
 3. Saltar a la corda!!!
 4. Si us agrada més el joc simbòlic: podeu construir cases on amagar-vos, amb llençols, mantes, coixins....