

## EDUCACIÓ FÍSICA

Hola families de 3r i 4t!!

Arriba el cap de semana i toca fer rutines diferents a les que fem de dilluns a divendres!!!

Us recomano que seguiu el següent esquema:

Primer (BLOC 1): una cançó de ZUMBA per ballar i escalfar el cos.

Segon (BLOC 2): un EXERCICI per tonificar i fer amb la familia.

Tercer (BLOC 3): acabar amb el IOGA per relaxar-vos.

BLOC 1: ZUMBA

<https://www.youtube.com/watch?v=GRM9h8EQ6Bw> Dance MOnkey

<https://www.youtube.com/watch?v=O0906sWVpL4> sweet but a psycho

<https://www.youtube.com/watch?v=q0U1A7ovy3I> shake it off

<https://www.youtube.com/watch?v=dkH1nZkkNbY> rockabye

<https://www.youtube.com/watch?v=qbF1NP3LLkE> sofia

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8> i like move it

## BLOC 2 : EXERCICIS DE TONIFICACIÓ:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MF0> rutina con mamá

[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_A\\_HjHZxfI](https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI) entrenador inglés con niños

<https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo>

[https://www.youtube.com/watch?v=FNfYZ2n90RI&list=PLSG0tl253R4rs3PM5duHIEJM\\_FNnDCtpR&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=FNfYZ2n90RI&list=PLSG0tl253R4rs3PM5duHIEJM_FNnDCtpR&index=2)

## BLOC 3: IOGA

<https://www.youtube.com/watch?v=3bjggxDiXyk> monitora i alumna

<https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs> canal bienestar

<https://www.youtube.com/watch?v=sdKuUrp9smM> para principiantes

Esperem trobar-nos aviat!!! Una abraçada!!!