

EDUCACIÓ FÍSICA

Hola families de 1r i 2n!!

Arriba el cap de setmana 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 fer amb la família.

Tercer (BLOC 3): acabar amb el IOGA.

BLOC 1: ZUMBA

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=-XeuNvwVECs> minions

<https://www.youtube.com/watch?v=9fgA6TJ5VHY>
gangnam style

BLOC 2: Exercicis per fer amb la família:

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

https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI
entrenador inglés con niños

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

BLOC 3: IOGA:

<https://www.youtube.com/watch?v=cQkgcjc191U> ioga per
a nens i nenes

<https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY> ioga
amb animals aquàtics.

Esperem tornar-vos a veure aviat!!!!