

ACTIVITAT FÍSICA DURANT EL CONFINAMENT

Bon dia nois i noies!

Durant aquests dies és més important que mai dedicar una estona al dia a fer algun exercici físic. És de vital importància que ens moguem i busquem l'hàbit de fer-ho. A més, és també molt important menjar de manera saludable i beure molta aigua.

Heu de buscar una estona al dia per fer activitat física i dedicar un mínim de 30 minuts al dia a fer l'exercici que més us agradi.

Segur que teniu a l'abast moltes propostes d'activitat física, aprofiteu-les. Per sinó és així us passo propostes interessants que he recopilat per vosaltres:

- Podeu ballar seguint el ritme dels següents balls:
 - Classe completa de balls. <https://www.youtube.com/watch?v=YcfIHV9ViaQ>
 - Waka Waka fitness <https://www.youtube.com/watch?v=0qOafYtIbN8>
 - Ball Una lluna a l'aigua <https://www.youtube.com/watch?v=oJ4z3dgAsh0>
 - Quedate en casa <https://www.youtube.com/watch?v=h1zEhfV8hEU>
 - La venda <https://www.youtube.com/watch?v=3rrNDPmPdAA>
 - Caminem lluny <https://www.youtube.com/watch?v=dx0ZL3qBoOw>
- Podeu fer exercicis:
 - Exercicis a casa:
<https://www.youtube.com/watch?v=2yLtvmdhFiE>
<https://www.youtube.com/watch?v=x9KhjtI2RVU>
 - Exercicis amb material reutilitzar: <https://www.youtube.com/watch?v=ohq1V7kx8Kk>
<https://www.youtube.com/watch?v=f5LoAD0DqYw>
- Jocs/circuits per fer a casa:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=9lyWs4UaInA>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=CXnBJN-NyHQ>