

Bon dia, bonics i boniques! Com esteu? Espere que fenomenal! Esteu practicant exercici físic?? Vinga! Anem a continuar!

Estes dues setmanes anem a millorar també la força i la resistència amb uns exercicis de Harry Potter.

### Instruccions

Teniu 10 segons per triar quina de les dues opcions és la vostra preferida. A continuació apareix un altre temporitzador durant 30 segons amb les demostracions de les activitats que cal fer en funció de l'opció que heu triat.

Per fer estes activitats no necessiteu cap material específic. A soles, si voleu i teniu per casa, una vareta màgica... Sí que heu de disposar d'un poquet d'espai. Si vos canseu podeu realitzar els exercicis a menor intensitat o durant menys temps.

<https://www.youtube.com/watch?v=NTcvqBgiT8I> Harry Potter

També vos envie un vídeo amb diferents exercicis físics dividits en 4 parts: warm up o calfament, workout o entrenament, challenge o repte i stretch o estiraments.

<https://www.youtube.com/watch?v=H9kqcvOWiMQ> fitness kids

Esta setmana anem a jugar a rock-paper-scissors (pedra-paper-tisora) amb moviment. Vos passe uns vídeos per a que vos feu una idea del joc amb moviment, però vosaltres també podeu inventar-vos els moviments com vulgueu!

<https://www.youtube.com/watch?v=FycfqEi7bms> rock-paper-scissors

<https://www.youtube.com/watch?v=OjTPGc15pZQ&feature=youtu.be> rock-paper-scissors

I recordeu assajar el ball o el circuit perquè cada volta vos isca millor!!