

Hola bombonets!! Ja estem acabant el curs i m'ha alegrat molt vore que esteu practicant activitat física i s'ho esteu passant molt bé! Açò és el més important:

divertir-se i sentir-se bé!

Espera que vos hagen agradat les activitats d' EF i que este estiu continueu practicant activitats físiques!

Esta setmana vos envie un vídeo amb diferents exercicis físics dividits en 3 parts: warm up o calfament, workout o entrenament i stretch o estiraments.

https://www.youtube.com/watch?v=1zoVPh_PmWO dinosaur land

També anem a practicar els animals de la jungla!

<https://www.youtube.com/watch?v=16cDgNKHpe0> jungle (the kids coach)

Per últim vos envie un vídeo de «just dance» de Frozen. Preparats per a gelar-lo tot ara que fa tanta calor? Podreu imitar els moviments d'Elsa i Anna? Segur que sí!!

Just dance és un videojoc creat originàriament per a consola que consisteix en reproduir els moviments d'uns personatges que fan unes coreografies al ritme de cançons.

<https://www.youtube.com/watch?v=ERbdjlv6dg> just dance Frozen

Fins al curs que ve!! Cuideu-vos!!

1 abraç súper gran!!