

Activitats d'educació física per fer durant el confinament

Vídeos d'activitats físiques a casa que poden fer tots els alumnes, des dels petits fins als grans.

loga:

https://www.youtube.com/watch?v=3bjggxDiXyk&list=PLaTmXNMTcRemBYDVgstTU1o_qNrMksiGP

loga:

https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs&list=PLaTmXNMTcRemBYDVgstTU1o_qNrMksiGP&index=3

AF Cardiovascular: <https://www.youtube.com/watch?v=HMgwdksUv5g>

L'escalfament: <https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30>

Importancia de l'AF: <https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLAI0>

ZUMBA: https://www.youtube.com/watch?v=JMfWq_KotzE

<https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

Entrenament funcional infantil:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=nGd7tjmceG8>

Més enllaços d'activitats:

<https://sites.google.com/view/ef-a-casa/inici>

<https://drive.google.com/file/d/11woVs0Si62AQYBuuC1dA-gV3GOXBEuuD/view?usp=sharing>

https://drive.google.com/file/d/1yB4SqW9_lItXpp4vRmnXsqi0QCE8md65/view?usp=sharing