

EDUCACIÓ FÍSICA

En aquests moments tan difícils de confinament, és important no perdre de vista la necessitat de cuidar-nos. Us proposem la realització d'un exercicis molt senzills que tothom pot realitzar a casa.

TV2 fa de 9 a 9:30 un programa que es diu "Muevete en casa". Si no el podeu veure a aquesta hora es pot recuperar a TV2 a la carta, i fins i tot a internet.

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/muevete-en-casa/muevete-casa-programa-2/5544549/>

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/muevete-en-casa/muevete-casa-programa-1/5543878/>

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/muevete-en-casa/muevete-casa-programa-3-como-trabajar-fuerza-cardio-casa/5545355/>

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/muevete-en-casa/muevete-casa-programa-5-como-fortalecer-cuadriceps-gluteos-casa/5546771/>

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/muevete-en-casa/muevete-casa-programa-4-como-trabajar-equilibrio-flexibilidad-casa/5546043/>

Ànims i a moure el cos!