


26a ACTIVITAT. COS I BRICOLATGE

MOVEM EL COS

La Sonia Biondi, experta en esport, ens proposa una sessió de moviment per enfortir el cos i evitar caigudes:

<https://www.youtube.com/watch?v=NI4Ccu18Na8>



salud y movimiento gente mayor

Ejercicios para personas mayores | Clase 8: Equilibrio y fortalecimiento

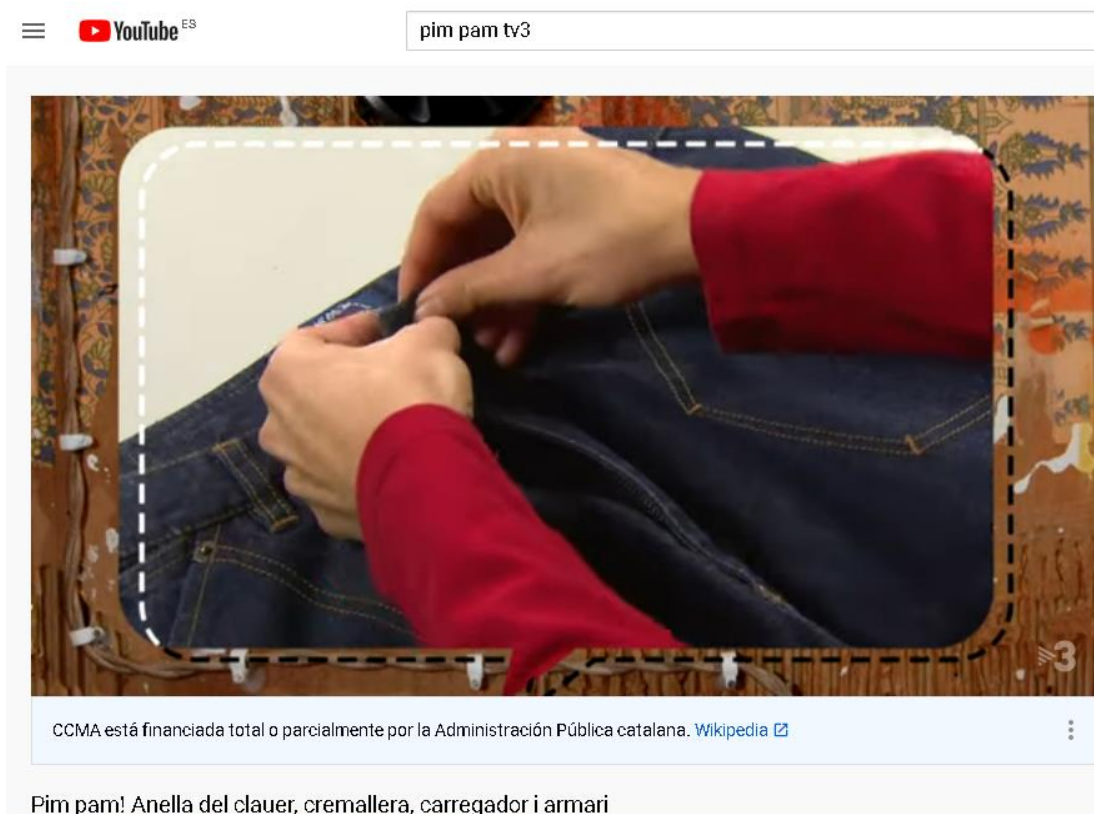
Recordeu preparar l'espai i vestir-vos adequadament així com beure aigua suficient per estar ben hidratats.

Podeu acompanyar amb música aquests exercicis i aturar el vídeo quan ho necessiteu.

BRICOLATGE

No saps com col·locar el mòbil a carregar sense que pengi? Necessites una solució per a la cremallera del pantaló? Al següent enllaç, trobaràs unes quantes propostes amb ingeni...

<https://www.youtube.com/watch?v=JbZ2vjW1IQs>



Quan acabis, pensa en altres "invents" amb ingeni que hagi ideat a casa per solucionar algun problema.

Pots apuntar-los i fer un dibuix o croquis.