

SAREAN DAUDEN PROPOSAMENEN BILDUMA

1- ZUMBA - DANTZA

- Euskaraz: NAIZ-ek 20 bat bideo egin zituen:
https://www.youtube.com/watch?v=SrFWeU_waAE
- Youtube:
https://www.youtube.com/watch?v=EMcVc8oMvGA&feature=emb_title

2- YOGA: Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I>

3- ENTRENAMENDUA:

- Indar eta kardio entrenamenduak: functional training-en oinarritutako ariketak.
- Euskaraz: Tolosaldea IKT-k egindako bideoak:
<https://txomingh.blogspot.com/2020/04/beste-jarduera-edo-ariketa-fisikoak.html>

4- FAMILIAN EGITEKO:

Familian egiteko:

https://www.youtube.com/watch?v=bLo8N1RgwcY&feature=emb_title

5- ERRONKAK:

- Min 1ean egin beharreko erronkak:
https://eduma.com/noticias/actividades-familia-ejercicios-ninos-en-casa-ejercicios/#Actividades_de_educacion_fisica_en_familia
<https://www.youtube.com/watch?v=tOPdmeNdmuo>

6- FEEL FREE

- **KOLTXOI BAT LURREAN JARRI:** eta saltoak egin ditzala: goruntz, alde batetik bestera, hanka baten gainean, baloia airean hartuz (gurasoak edo anai -arrabebak pasata), punteria jolasak salto egitean baloia/pelota saskian sartu edo panpinati emanaz...

- HAMAKA BAT ZINTZILIKATU: kolunpio moduan erabili dezakete, oreka eta koordinazioa lantzeko modu parebagea eta dibertigarria.

7- Bideo bildumak:

- Uribarri eskolak egindako bilduma:
<https://uribarrieskolaheziketafisikoa.blogspot.com/>
- https://www.youtube.com/watch?v=Fqki_sS03yo&feature=emb_logo
- https://www.youtube.com/watch?v=9WgkiB-GQMI&feature=emb_logo
https://www.youtube.com/watch?v=CVsdY1Ksz64&feature=emb_logo
https://www.youtube.com/watch?v=272ifrUzSQY&feature=emb_logo
https://www.youtube.com/watch?v=VAic6nl0LLU&feature=emb_logo
<https://www.youtube.com/watch?v=tOPdmeNdmuo>
https://www.youtube.com/watch?v=78cVpQMjCZY&feature=emb_logo
https://www.youtube.com/watch?v=JHWRE5yo1eI&feature=emb_logo
- Euskaraz: Tolosaldea IKT-k egindako bideoak eta bilduma:
<https://txomingh.blogspot.com/2020/04/beste-jarduera-edo-ariketa-fisikoak.html>

BIBILOGRAFIA INTERESGARRIA:

- <https://eduma.com/noticias/actividades-familia-ejercicios-ninos-en-casa-ejercicios/#Actividades de educacion fisica en familia>
- <https://padresfrikis.com/juegos-ejercicio-fisico-casa-ninos/>