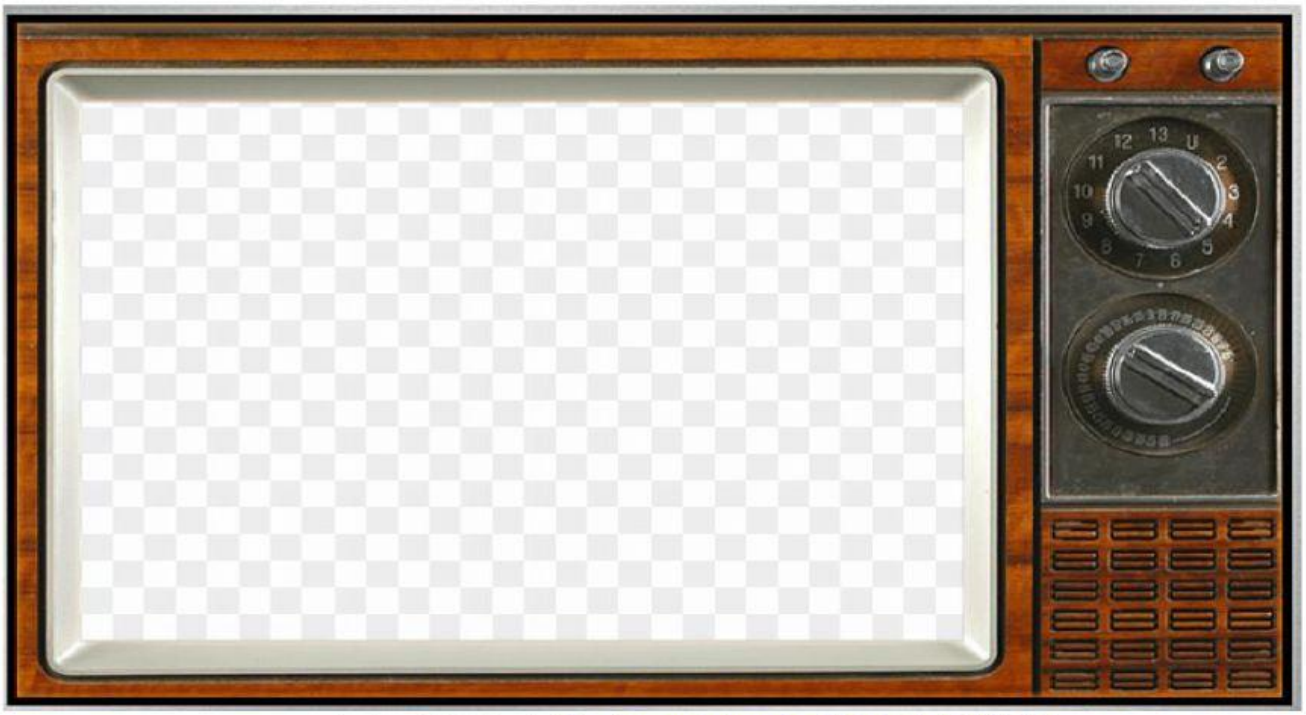
FEM ESPORT!

Mira i fes la següent taula i desprès respon les preguntes.

TAULA D'EXERCICIS (SALUTACIÓ AL SOL)



La direcció del vídeo és: https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I&t=37s

1. COM ÉS DIU EL AQUEST EXERCICI?

2. LA PRIMERA POSICIÓ COM ESTEM?

3. LES MANS LES POSEM A L'ALÇADA DEL...

4. QUAN SALUDEM AL SOL?

5. QUAN SALUDEM A LA TERRA?

Fet per: Smile and Learn

FEM ESPORT!

6. QUIN PEU ESTIREM CAP EN DARRERA?

7. QUE AIXEQUEM TOT EL QUE PODEM?

8. AQUESTA POSTURA ES DIU?

9. DESPRÉS FAREM LA POSTURA, DE QUIN ANIMAL?

10. QUINA CAMA APROPEM ARA?

11. COM ACABEM?

12. QUAN TEMPS DURA AQUEST EXERCICI?

13. QUINA POSTURA FA ZEM?

14. QUINA POSTURA FA YOGUI?

15. QUINA POSTURA FA NAMASTÉ?

16. QUINA POSTURA FA MANTRA?

Fet per: Smile and Learn