



<https://padlet.com/kvillavi/ovp8yb0psg6vyccq>

Micropausas. Exercicis que es poden fer a classe. 5 minuts cada hora.



1 Rotar espatlles



2 Punta-taló



3 Obre i tanca mans



4 Obre i tanca cames



5 Prèmer cames



6 Dir que sí



8 No ho sé



10 Bufar



7 Dir que no



9 Esquerra-dreta



11 Sevillanes



12 L'avió