

ACTIVITATS DE LA PRIMAVERA EN L'EDUCACIÓ FÍSICA

Hola, nois i noies, us proposo fer alguna (o totes) de les següents activitats per treballar la primavera aquesta setmana des de l'àrea d'educació física. A veure si us agraden!!

Proposta 1: Segur que tenim mocadors de diferents colors per casa, podem fer un ball amb mocadors escoltant la cançó de Vivaldi de la Primavera i moure'ns al ritme de la música, així treballem l'expressió corporal, la creativitat, psicomotricitat i ritme i podem fer un bon treball del cos. Pots gravar-te o fer-te una foto mentre fas el teu ball i ens la passes perquè puguem veure lo bé que ho fas. Vinga ànim!!



Proposta 2: També podem fer una mica de ioga per estirar aquells músculs que porten tants dies dormits i sense poder sortir de casa per estirar-los bé. A més el ioga ens aporta molts beneficis com millorar la nostra concentració, l'aprenentatge, l'atenció, el control de la respiració, la relaxació, l'equilibri... Us proposo fer algunes postures que us deixo a les imatges, al mateix temps que escoltem la cançó de La Primavera de Vivaldi. Aquesta cançó és molt bona per fer ioga! També us deixo un [enllaç](#) per si voleu practicar-lo d'una manera més dirigida. Si vols ens pots compartir una foto per veure't fent ioga!





Proposta 3: Com que ara ja podem sortir de casa per fer un passeig, us proposo que busqueu un lloc maco on es vegi reflexada la primavera (arbres amb fruits, camps amb moltes flors, la natura...) i us feu una foto xula fent alguna activitat física (córrer, caminar, montar en bici, anar en patinet, jugar a pilota...). Vinga a veure qui envia la foto més creativa fent activitat física!!

