



Hola nois i noies de l'Escola Llevant. Les físios, volem que aquests dies que ens toca estar a casa, feu una mica d'exercici.

Per aquesta raó us proposem activitats que es dividiran en tres parts: escalfament, exercici i relaxació.

Veureu vàries propostes, escolliu la que millor s'adapti a vosaltres o la que més ganes teniu de fer.

Esperem que us ho passeu molt bé.



Escalfament:

1. Ballem una mica amb "Baby Shark"

<https://m.youtube.com/watch?v=DMsT7BXqo7s>

2. Ens movem i ens congelem, a jugar!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=388Q44ReOWE&t=1s>.

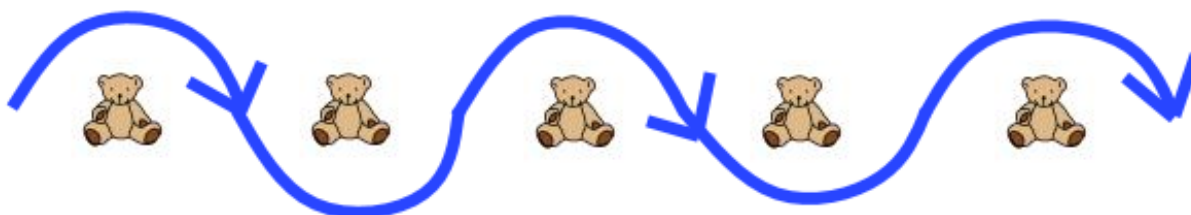
3. Ballem amb Zumba: <https://www.youtube.com/watch?v=lWB0V3GSH7w>

Exercici:

1. Anem a jugar amb un globus. Intentem que no caigui a terra. Ho voleu fer més difícil? Ho podeu fer amb dos globus?



2. Fem un circuit: agafem peluixos o un altre objecte, col·loquem-los en línia recta i fem eslàlom. Si voleu fer-ho una mica més difícil, podeu transportar objectes d'un costat a l'altre.



3. Treballem la punteria, per això necessitarem:

Una galleda, capsa,...

Pilotes, peluixos, ... Si ho voleu fer més difícil podeu fer-ho amb objectes que pesin una miqueta.

Primer ens col·loquem ben a prop per poder ficar-ho, si ho aconseguim ens allunyem una miqueta.





Relaxació:

Amb qualsevol cançó de Mantres o relaxació com aquesta https://www.youtube.com/watch?v=O0OP_YGqvoo podem fer:



1. Agafem un llençol, el col·loquem sobre la taula i farem una cova per poder relaxar-nos dins.
2. Ens estirem i relaxem.
3. Si a l'hora de fer la tornada a la calma ens posem una miqueta nerviosos, podem ajudar als nostres fills. Agafem un llençol i amb el vostre fill estirat a sota, fem al paracaigudes per sobre d'ell. Podem fer onades, pujar/baixar, de costat,...