

Per mantenir-vos en forma tant física com espiritualment, imprescindible per aquests dies de quarantena amb família

Després d'aquests primers dies de confinament, una situació excepcional i nova que hem de viure... des de l'àrea d'educació física de l'escola us presentem algunes aplicacions perquè pugueu dedicar uns moments a fer exercici físic amb família i uns quants reptes per a fer més amena i menys avorrida aquesta quarantena i també, per desconnectar de les pantalles! **Els tres primers reptes es recomana fer-los cada dia, la resta, un cada dia molt millor!!!**

Les aplicacions que us proposem per connectar-vos-hi en directe o a posteriori són:

- 12 vídeos de entrenamiento en casa solo con tu propio peso corporal para seguir manteniéndonos activos y sanos
- https://www.vitonica.com/entrenamiento/12-videos-entrenamiento-casa-solo-tu-propio-peso-corporal-para-seguir-manteniendonos-activos-sanos?fbclid=IwAR0O9Q96GGWu1Jocx7jZagDCe8wRE7ojtP6e74Z4_2-lpwQPCqjHIKRBN0I
- Sessions virtuals des del gimnàs EKKE.
- <https://ekke.cat/ca/classesendirecte/?fbclid=IwAR3JF1-NJ6NnnEb39nnZN1ByUhNomduuqfOeQQY4MSmKk6sW2ShW8wkmvRw>
- Jocs divertits
- <https://www.facebook.com/rosa.miralles.71/videos/10222454513460406/>
- Aplicacions per fer exercici des de casa:
- <https://www.actualidadiphone.com/aplicaciones-para-hacer-ejercicio-en-casa-quedateencasa/>
- Tu gimnasio en casa! <https://www.ictiva.com/>

Els reptes que ens agradaria compartir amb vosaltres són:

- 1. DISSENYANT UNA BONA RUTINA; CADA MATÍ FER EL LLIT O AJUDAR A FER-LO.** És una rutina que encara que no marxem de casa ha d'estar interioritzada i sempre va bé començar-la de ben petits! **US ANIMEM A QUE DISSENYEU UNA RUTINA DE 10 EXERCICIS QUE MOBILITZIN TOT EL COS.** Per exemple, moure el cap en totes les direccions, aixecar i abaixar els braços, acotjar-nos fins a

tocar el terra i estirar-nos com si volguessim tocar el sostre... Es tracta de repetir 10 cops cadascun dels 10 exercicis. Quan tingueu la rutina dissenyada la podeu dibuixar o escriure en un paper, així la podràs recordar i fer-la cada dia. Si us animeu podeu anar afegint un exercici més cada dia.

- 2. EXERCICIS DE RESPIRACIÓ I RELAXACIÓ, meditar, fer exercicis de mindfulness i ioga.** Treballar la respiració amb els infants és divertit i alhora beneficiós per a tots, perquè aprenen a controlar les emocions i practiquen la seva capacitat d'atenció i focalització. A més a més, aquests exercicis de respiració els ajuden a relaxar-se i prendre consciència del seu propi cos i dels seus processos. Aquest repte també seria interessant fer-lo cada dia!

<https://serveiseducatiu.xtec.cat/bages/wp-content/uploads/usu776/2017/10/COS-professors.pdf>

<http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/28-videos-con-ejercicios-fisicos-yoga-y.html?m=1>

<https://www.youtube.com/watch?v=MIIS5rM0ou0>

<https://www.youtube.com/watch?v=OAmdznGnCaE>

<https://www.youtube.com/watch?v=6dj-mFleKvk>

- 3. DIARI EMOCIONAL.** Us animem a fer un diari emocional, explicant, dibuixant... com us sentiu i les experiències que aneu vivint, quan redacteu aquest diari ho podeu fer utilitzant els cinc sentits i les emocions, segur que encara serà molt més ric i emocionant!

- 4. CONSTRUIR UNA CABANA.** Els infants tenen molta imaginació. A partir de cartons, teles o qualsevol altre tipus de material reciclat que tingueu per casa, podeu construir cabanes dins de casa per crear un espai en el qual pugueu desconnectar i jugar.

- 5. CUINAR EN FAMÍLIA.** Des de les clàssiques galetes fins a receptes que incorporin fruita i verdura!! Podeu consultar antics llibres o revistes que tingueu per casa, preguntar (per telèfon!) als vostres avis receptes tradicionals o fins i tot, innovar i improvisar! La dieta i l'exercici ja sabeu que van de la mà!

- 6. JUGAR A JOCS DE TAULA TRADICIONALS.** Legos i Playmobils, l'Uno, el Twister, el futbolin, el Monopoly, el Pictionary, el parxís, l'oca, el dòmino, els escacs, ... I moltes més que segur que guardeu a les vostres golfes! Traieu-li la pols i recupereu les tradicions!

7. FER D'EQUILIBRISTES AMB EL COS. Entre tots us inventeu o consulteu diferents exercicis d'equilibri amb el cos per qualsevol racó de la casa. Des de damunt d'una cadira, fins a seguir les ratlles de les rajoles de terra, entre d'altres. Fer figures amb el cos és molt divertit!



8. PUJAR I BAIXAR ESCALES DE MIL MANERES. Torneu a fer volar la imaginació... i sobretot, amb precaució!

9. POSAR MÚSICA I BALLAR. Qualsevol estil musical és bo per fer moure el nostre esquelet. Som-hi! Podeu inventar coreografies o imitar-les, us podeu filmar i compartir-ho.

10. CANASTA! Com que ja farà més d'una setmana que esteu a casa, pot ser que estigueu una mica inquiets i que la vostra paciència s'esgoti, per això una mica de moviment serà la clau. Haureu de col·locar cistells, cubells, ... (qualsevol objecte útil en aquesta situació) per tot arreu i si és perillós jugar amb la pilota, els mitjons doblegats o unes boles fetes amb paper són ideals perquè treballeu la punteria, la lateralitat en algun cas i us convertiu en un nou Gasol!

11. JUGAR A JOCS SENZILLS. Com ara l'escondite, amagar algun objecte, 1-2-3 pica-paret, les estàtues, mar-terra-aire, pedra-paper-tisora, l'enredos o twister (no cal que tingueu el joc, el podeu improvisar amb post'its de colors a les rajoles o amb paperets que indiquin el color. etc.

12. DIBUIXAR AMB ELS PEUS. Canviarem els costums i aprendrem a dibuixar amb els peus! Així que paper a terra i el repte serà escriure el teu nom o crear un dibuix amb el peu. Podeu acabar fent-vos un bon massatge als peus.

- 13. FER MASSATGES DIVERTITS, AMB DIFERENTS MATERIALS O AMB LES MANS.** Podeu posar música relaxant i amb materials com, mocadors, pilotes petites, plomes... fer un massatge per les diferents parts del cos.
- 14. TITELLES AMB MITJONS.** El primer pas serà buscar un mitjó vell i cosir-li o pegar-li uns botons, podeu decorar-lo al vostre gust (feltre, goma eva, ...). Així amb les titelles ja creades es pot inventar una història i passar una estona en família de manualitats i teatre d'allò més divertida. L'expressió corporal ens pot aportar molt benestar.
- 15. CURSES INDIVIDUALS/PER PARELLES/TRIOS.** Podeu buscar un raconet, passadís, terrassa, que hi hagi una mica d'espai i fer curses o relleus de mil maneres; Evitant que un globus o qualsevol objecte caigui a terra, fent ziga-zaga, a peu coix, peus junts, saltant algun obstacle....
- 16. PINTAR AMB ELS DITS.** Feu volar la creativitat i utilitzeu els dits com a pinzells per expressar com us sentiu aquests dies.
- 17. EL MAPA DEL TRESOR.** Qui no es diverteix fent d'aventurer? En aquesta ocasió, la casa es convertirà en un bosc imaginari o en una illa perduda. El primer pas serà amagar un objecte i després dibuixar un plànol de la casa on s'ubicarà el tresor amagat. Seran els petits aventurers els encarregats de descobrir on és el tresor.
- 18. PRACTICAR ALGUNS JOCS DE FORÇA.** Per exemple, el pols gitano o empènyer ajuntant mans o peus, podeu descobrir com augmentar la vostra força, aixecant algun objecte que tingueu per casa, etc.
- 19. MALABARISTES.** Si teniu pilotes petites tipus tennis, us serveixen si no podeu agafar uns papers de diari i construir unes petites boletes, de la mida d'una mandarina. Amb dues en teniu prou, bé els més grans en podeu fer tres i començar a practicar malabars, llençant i recollint les pilotetes i provant alguna figura. També podeu passar-vos-les si sou tota la família.

<https://es.wikihow.com/hacer-malabares>

<https://www.bing.com/videos/search?q=malabares+senzillos&view=detail&mid=BE220EF0645E56AC1B90BE220EF0645E56AC1B90&FORM=VIRE>

- 20. A SALTAR!!!** Segur que teniu alguna corda per casa, això sí, aquest l'heu de fer en un espai una mica gran, com per exemple al terrat. I, a saltar de mil maneres, fins i tot podeu inventar una coreografia. No us perdeu el vídeo...

<https://www.youtube.com/watch?v=v8mhmDwQxE&feature=related>

21. CONSTRUIR MATERIAL I JUGAR! A aquesta web hi trobareu moltes idees, per poder, amb material reciclat construir algun material i practicar jocs amb ell. Però us animem a inventar el vostre propi.

<http://www.educacionfisicaenprimaria.es/blog-de-patio/elaborando-tu-propio-material>

22. DANSES D'ARREU DEL MON. Tots estem connectats i una manera de conèixer què estan fent a altres llocs és a través de la dansa i la música. Us proposem que busqueu danses del món i que les practiqueu una mica. Quan ja us surti us podeu gravar durant 10 segons i fer-nos-la arribar al correu de l'escola per poder-la compartir al blog. No us descuideu de dir de quin lloc és la dansa i si adjunteu l'enllaç d'on l'heu trobat, potser ens animem i ens posem a aprendre-les totes! ;-) Entre tots coneixerem danses del mon, ens divertirem i aprendrem.

<https://danzasdelmundo.wordpress.com/>

En definitiva, aquests dies a casa, cal estimular la creativitat i la imaginació i sobretot aprendre a valorar les coses, a tolerar-nos, respectar-nos, treballar la paciència i la tolerància a la frustració... són oportunitats que, plantejades com a reptes i amb una actitud positiva ens donen l'oportunitat d'aprendre i créixer

plegats!

Ens en sortirem!!!