

EDUCACIÓ CORPORAL, Educació Infantil i Cicle Inicial

Bon dia a tots i a totes, som la Gemma, la Lúdia i la Mari Carme, les mestres de psicomotricitat d'educació infantil (P3, P4 i P5) i cicle inicial (1r i 2n). Us volem proposar algunes suggerències per moure el cos i fer una mica d'exercici. L'exercici és bo per moltes raons i el fet que estem a casa no es sinònim d'estar quiet. Així doncs, comencem. Us fem una proposta per que cadascú de vosaltres us organitzeu una rutina setmanal adaptada a la vostra família.

1. BALLEM A CASA .

Una bona cançó i comencem....

Qualsevol cançó val , per si de cas aquí teniu alguns enllaços.



<https://youtu.be/NJSDfeWP9Wc> https://youtu.be/9lly_e26q40

I pels que esteu més animats us podeu gravar i fer un vídeo (i si voleu ens ho podeu enviar al nostre correu: educacio.fisica@escolacatalunyasbd.cat)

A internet trobareu moltes cançons per ballar, famílies, vinga, animeu-vos!

M'agrada l'esport <https://youtu.be/S1i06LYZas0>

Zumba kids - Electronic Song - Minions

Gummy bear song https://youtu.be/v_U7ERmMGzU

Waka waka https://youtu.be/gCzgc_RelBA

I gotta Feeling <https://youtu.be/FnVXTEUmba8>

Timber <https://youtu.be/66wCy2KwICk>

Ghostbusters (caçafantasmes) <https://youtu.be/izMJDiHQBH0>

2. FEM IOGA!!

El ioga és un esport que aporta molts beneficis, mentals i físics. Podeu fer una rutina d'aquests exercicis, que són breus i... ja ens direu com un va! (recordeu que ens podeu enviar comentaris i vídeos al correu:

educacio.fisica@escolacatalunyasbd.cat

A continuació us proporcionem alguns vídeos que us poden ajudar:

<https://youtu.be/fY4-iXZdGrE>

<https://youtu.be/t8748OWc1nQ>

https://youtu.be/OAmdznGnCaE?list=PLXXK92W_TbtfLxHS4OsXddX_3uyIt4Wkn

3. JOCS DE MOVIMENT.

Animeu-vos a fer algun joc dels que tot hem gaudit quan erem petits....aquí us en recordem alguns.

- Fet i amagar per les habitacions
 - Pica paret
 - Jugar al fred i calent amagant objectes per tota la casa
 - El twister
 - Fem cabanes
 - Saltar a la rajola
-
- I no us oblideu de deixar volar la imaginació! Segur que tindreu propostes fantàstiques!!!

4. MEDITEM...hummmmm!!

<https://youtu.be/xYaHpgZL5yU>

<https://youtu.be/ivSCPe25ztg>

5. "TRANQUIL I ATENT COM UNA GRANOTA" Autora ELINE SNEL. Meditació d'infants amb la seva família (10 pistes)

Us volem deixar també aquestes propostes d'exercicis de calma... va taaaaant bé fer un bon relax!

1. Tranquil.la i atenta com una granota

<https://youtu.be/u2I02YbMcdo?list=PL77vINT1Ng7uxvxCyHImKCX7QA58UNCcN>

2. La granota

<https://youtu.be/HcOc1siPpGA?list=PL77vINT1Ng7uxvxCyHImKCX7QA58UNCcN>

3. Atenció a la respiració <https://youtu.be/0SHsBb5lx2Q>

4. Exercici de l'espagetti <https://youtu.be/lgxDac7QaT4>

5. El botó de pausa <https://youtu.be/5NwzHMGpxo4>

6. Primers auxilis per als pensaments desagradables

<https://youtu.be/l3rOvSmjEC8?list=PL77vINT1Ng7uxvxCyHImKCX7QA58UNCcN>

7. Un lloc segur
<https://youtu.be/wiyhRwMPpP4?list=PL77vINT1Ng7uxvxCyHImKCX7QA58UNCcN>
8. La fàbrica de les preocupacions
<https://youtu.be/DB8PTwBq4Fw?list=PL77vINT1Ng7uxvxCyHImKCX7QA58UNCcN>
9. Aixecant la moral
<https://youtu.be/BuqY07KpY3A?list=PL77vINT1Ng7uxvxCyHImKCX7QA58UNCcN>
10. El secret del Cor
<https://youtu.be/lKdor-aSJFs?list=PL77vINT1Ng7uxvxCyHImKCX7QA58UNCcN>

Esperem que totes aquestes suggerències us siguin d'ajuda en el vostre dia a dia, famílies! No dubteu a comunicar-vos amb nosaltres si teniu dubtes o consultes, o si ens voleu enviar algun vídeo del nostre estimat alumnat fent exercici a casa, ens farà molta il·lusió veure'ls (ja us hem posat en alguns apartats el nostre mail:educacio.fisica@escolacatalunyasbd.cat)

Molts ànims, us trobem a faltar a tots i a totes,

