|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DIMECRES 1/4** | **DIJOUS 2/4** | **DIVENDRES 3/4** | **CAP DE SETMANA** | **DILLUNS 6/4** | **DIMARTS 7/4** |

**Ed. Física a casa (Escola Quatre Vents) – *3r,4t,5è,6è***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Escalfament**  <https://1.bp.blogspot.com/_VOajCKP_cSg/TOQy2ULlntI/AAAAAAAACqc/eCkjzTN7-8Y/s1600/calentamiento%2B03.jpg> | | | | | |
| 1.Jumping Jacks. Saltar obrint i tancant cames i braços al mateix temps durant 30 segons.  <https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>  2.Skipping. Aixecar la cama dreta fins a l’alçada de la cintura i després l’esquerra. Alternar ràpidament les cames. Ajudeu-vos movent els braços. Fer durant 30 segons.  <https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidIc_A>  El repte està en fer això 5 vegades:  1 vegada= (punt 1- punt 2- 3 minuts de descans)  \*Si no el podeu fer 5 vegades no passa res. Intenteu fer el màxim que pugueu. Si són 3 vegades ben fetes, és millor que fer 5 de mal fetes. | Escolliu entre aquestes propostes (1 o 2 cada setmana):  1.Construir una cistella de bàsquet amb una garrafa d’aigua i cordill. Retallem la part inferior de la garrafa i li posem un cordill per penjar-la.  2.Si teniu una bici elèctrica, fer 20 minutets de bici.  3.Jugar a bitlles (si no teniu, podeu fer servir ampolles buides).  4. Intentar anar per totes les habitacions de casa vostra sense que caigui (una ampolleta o altre joguina) del cap.  5.Construir un mini-circuit a casa (mínim 4 exercicis) i fer-ho 5 vegades. | 1.Sentadillas. 20 repeticions  2.Fer 10 flexions.  3.Fer com si estiguéssim corrent sense desplaçar-nos (30 segons).  <https://www.youtube.com/watch?v=Sg9IggzWMno>  El repte està en fer això 5 vegades:  1 vegada= (punt 1- punt 2- punt 3- 3 minuts de descans).  \*Si no el podeu fer 5 vegades no passa res. Intenteu fer el màxim que pugueu. Si són 3 vegades ben fetes, és millor que fer 5 de mal fetes. | Durant el cap de setmana també és molt important fer una mica d’exercici. Us deixo tres propostes:  1.Fer joc de l’oca que teniu en aquesta adreça:  <https://3faa45b6-88c3-4a3b-8c69-5e01180f327d.filesusr.com/ugd/6c7f15_d878737c319a4affa4cfbb486c094c0e.pdf>  2. Exercici lliure.  3. Ajudar en les feines de casa. Recordeu que ajudar a casa també és fer exercici | Futboleros i no tant futboleros… us proposo intentar aprendre a fer amb la pilota 2 o 3 regates com els que fa aquest noi:  <https://www.youtube.com/watch?v=VQXTfl7qLPw> | Coreo o ball.  Us proposo escoltar música i ballar (igual que quan estem al pati de l’escola).  Podeu fer-ho més divertit si us inventeu una coreografia o bé si intenteu seguir les que surten a la TV. |
| **Tornada a la calma:**  Adjunto unes posicions de ioga (imatge final “animals poses”). Intenteu fer-les totes, però no forceu les postures o us podríeu fer mal.  <https://comaprendreaaprendre.blogspot.com/2015/04/ioga-per-infants.html> | | | | | |