|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 repeticions2.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> |