

## EDUCACIÓ FÍSICA

### REPTE:

Aquí teniu un tutorial de ritme i percussió amb les mans. Sou capaços d'aprendre'l i fer-lo de més lent a més ràpid? Proveu a fer-lo també amb les vostres famílies.

[Tutorial de percussió amb les mans](#)

També pots inventar-te un!

### DANSA AFRICANA

Aprendre a ballar una dansa africana ajudant-nos del rellotge.

[Dansa africana amb rellotge](#)

Podeu crear un ball amb aquests passos? Deixeu-vos anar!

### CREACIÓ DE JOCS

Aquesta és una oportunitat per inventar o proposar jocs que coneguis per jugar amb la resta de la classe quan tornem a l'escola.

Aquí et deixo un esquema que t'ajudarà a crear i poder explicar després el joc a la resta de companys i companyes.

<b>Nom del joc:</b>	
<b>Tipus de joc:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• És un joc d'escalfament, és el primer joc i serveix per posar en funcionament el nostre cos</li><li>• És un joc per fer en el mig de la classe perquè es treballa algun contingut concret d'educació física: desplaçaments, salts, girs, equilibri, coordinació, lateralitat, llançaments, recepcions, botar, xutar, passar, encistellar, etc.</li><li>• És un joc de tornada a la calma, es fa al final i serveix per relaxar-se abans d'acabar la classe</li></ul>
<b>Material:</b>	<b>Què es necessita per jugar?</b>
<b>Espai:</b>	<b>S'hi pot jugar per tot el pati o només a la pista?</b>
<b>En què consisteix el joc:</b>	<b>Explica el joc: quin és l'objectiu, que han de fer els nens i nenes que hi juguen, quan acaba el joc, etc.</b>
<b>Normes:</b>	<b>Què es pot i que no es pot fer?</b>
<b>Variants:</b>	<b>Escriu aquí si a aquest joc es pot jugar d'una altra manera o amb algun altre material perquè sigui una mica diferent</b>

## **IOGA**

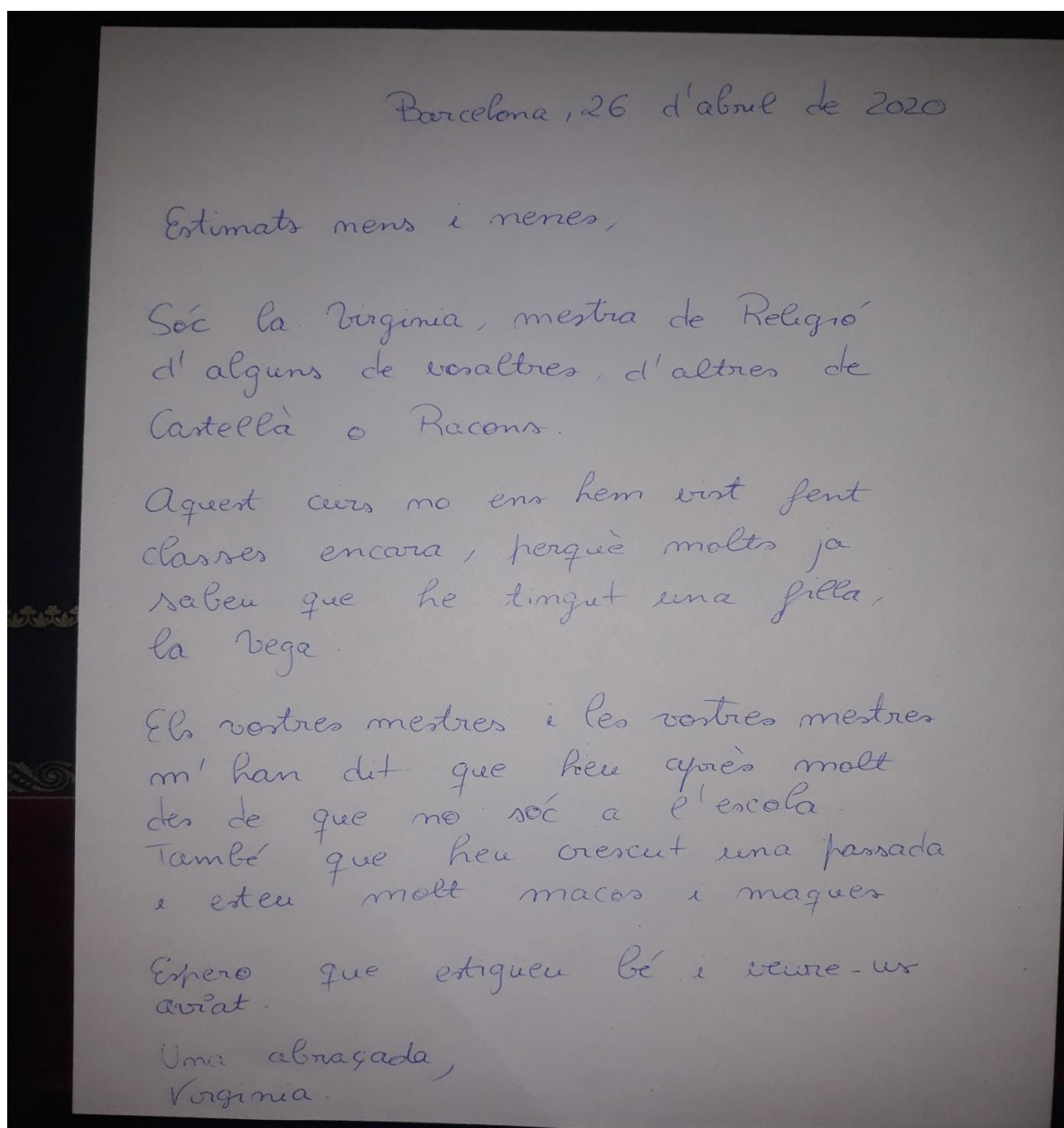
Activitat per aprendre diferents postures de ioga i guanyar flexibilitat i agilitat així com per a relaxar-se.

[loga amb les postures dels animals](#)

## ENS ESCRIVIM CARTES ?

Quan nosaltres, els vostres mestres i les vostres mestres, érem nens i nens com vosaltres, no existien els whatsapps ni els messengers per parlar amb els nostres amics ni amb els nostres familiars que vivien lluny. Sabeu com ho fèiem? Ens enviàvem cartes! Us imagineu l'emoció quan a la nostra bústia apareixia una carta dels nostres avis? O d'algun cosí o alguna cosina que vivien fora de la nostra ciutat i només els vàiem a l'estiu al poble?

Doncs avui he decidit escriure-us una carta perquè la rebeu de manera on-line.



Ara vosaltres podeu escriure la vostra carta al company o companya que vulgueu, o als vostres padrins o padrines, fillols o filloles, als vostres tutors o tutores, a qualsevol mestre o mestra de l'escola (de música, d'educació física, d'anglès, de reforç, de plàstica, de castellà, de religió, d'alternativa...). Fins i tot, als vostres monitors i monitores de menjador. Sense oblidar-vos del nostre equip directiu ni del nostre conserge.

Feu tantes com vulgueu i guardeu-les bé, quan tornem a l'escola us les podreu donar.

## MÚSICA CICLE MITJÀ

Cantem

3r

- Els instruments: <https://youtu.be/ksFEnFMeyhg>
- La masovera: <https://youtu.be/DfEPVSEvJ8I>

4t

- El món digital: <https://youtu.be/1-g1iGWYk78>
- El blues d'en Marcel: <https://youtu.be/cJmxwyLbUnA>

3r i 4t

Cantem i ens movem

- Socu Bate Vira: <https://youtu.be/Vol6k1qVt60>

## ESCRIURE UN DIARI DEL NOSTRE CONFINAMENT

Portem molts dies a casa sense veure'ns els uns als altres, i segur que aquests dies esteu fent coses molts interessants. Com que encara ens queden alguns dies més sense trobar-nos a l'escola, podem crear els nostres diaris per tal que després ens puguem explicar tot el que hem viscut i no se'ns oblidí res. Us proposem anar recollint-lo per escrit, afegint dibuixos, fins i tot alguna fotografia si teniu impressora. Podeu escriure cada dia, o simplement quan us vingui de gust o succeeix alguna anècdota que considereu que és molt divertida per explicar. També és una bona idea que aneu explicant com us sentiu, com us trobeu, que trobeu a faltar, desitjos que us agradarien aquests dies, activitats que se us han ocorregut per quan tornem a l'escola. Fins i tot podeu compartir en aquest diari alguna endevinalla, acudit o cançó, que heu pensat i voleu que després llegim o cantem tots plegats.

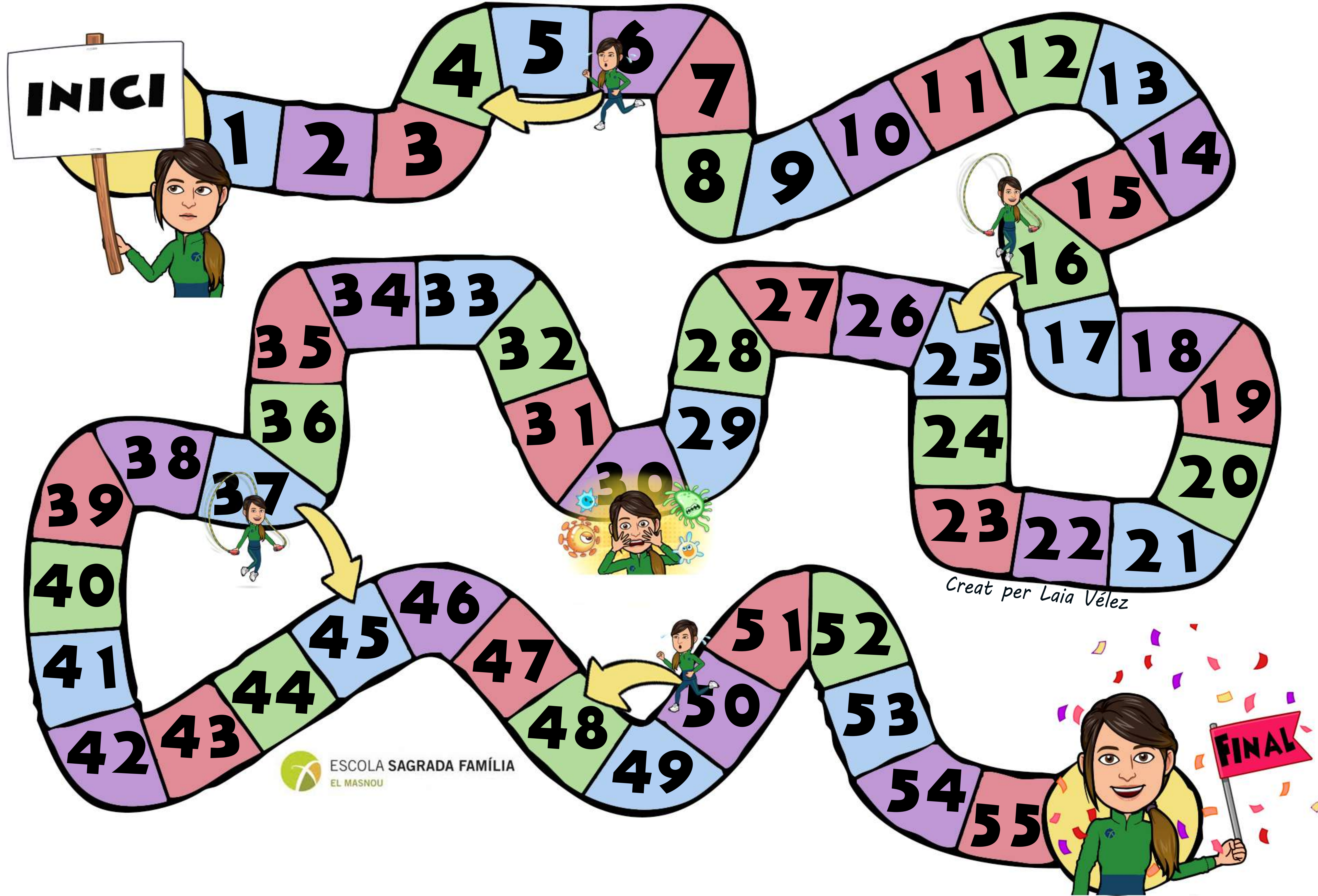
Ànims nens i nenes, i fem un **RECORD BONIC** d'aquests dies **A CASA!!!**

Trobem el **TRESOR**

Pensem quatre pistes i les amaguem per casa. Hem de dibuixar un plànol de casa o de l'habitació on ho vulguis fer. No t'oblidis de dibuixar tots els elements de la casa, taules, cadires, sofà, llit, finestres...així es farà més interessant. Marca amb un punt al teu mapa on estan les pistes i...A JUGAR!!!!!!!

- ☺ El tresor pot ser una postal que li has fet a algú de la família. Segur que li agrada molt.

# EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA



Creat per Laia Vélez



# EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA



Aquest joc de taula està pensat per jugar amb amics o familiars des de casa. A través d'ell es poden treballar els diferents blocs que formen part de l'àrea d'Educació Física a l'escola:

- El cos: imatge i percepció
- Habilitats motrius
- Expressió corporal
- Activitat física i salut

Només necessitareu un dau i tantes fitxes com jugadors sigueu.

A continuació trobareu el que heu de fer en cas de caure a cadascuna de les caselles.

Ànims i diversió!

- 1- Posa't un llibre sobre el cap i aguanta 10 segons sense que es caigui
- 2- Fes 10 salts seguits
- 3- Representa amb mímica un animal (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 4- Digues el nom de 4 fruites
- 5- Aguanta 20 segons en equilibri a peu coix
- 6- Has anat massa ràpid! Torna a la casella 4
- 7- Vés d'un costat a l'altra de l'habitació fent la granota (amb soroll inclòs)
- 8- Renta't les mans durant 30 segons. Els demés comprovaran si ho fas correctament
- 9- Posa't a peu coix, tanca els ulls i aguanta 10 segons

# EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

- 10- Salta 20 vegades a peu coix
- 11- Canta la tornada d'una cançó que t'agradi i balla-la seguint el ritme
- 12- Explica per què és important rentar-se les mans
- 13- Busca una postura de ioga per internet i reproduueix-la
- 14- Aixeca't i seu a la cadira 15 vegades seguides
- 15- Representa amb mímica un esport (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 16- Fes un salt fins la casella 25!
- 17- Posa't un llibre al cap i fes una volta sobre tu mateix sense que es caigui
- 18- Fes 40 passes per dins de casa (compta-les en veu alta)
- 19- Representa amb mímica un esport (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 20- Digues el nom de 4 verdures
- 21- Tanca els ulls, aixeca't, fes una volta sobre tu mateix i torna a seure on estaves
- 22- Fes 20 salts amb els peus junts
- 23- Taral·leja una cançó. Els demés han d'endevinar quina és
- 24- Explica per què és important dutxar-se després de fer activitat física
- 25- Tanca els ulls. Un dels jugadors es posarà davant teu, hauràs d'endevinar qui és amb el tacte
- 26- Toca el terra amb les dues mans i salta després aixecant-les. Fes-ho 10 vegades seguides
- 27- Representa amb mímica una professió (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 28- Digues 2 hàbits saludables que podem fer per estar sans
- 29- Aguanta 20 segons en equilibri a peu coix
- 30- Oh no! T'has infectat per uns virus! Has de tornar a començar des de l'inici
- 31- Vés d'un costat a l'altra de l'habitació fent la gavina (amb soroll inclòs)
- 32- Digues el nom de 3 menjars saludables
- 33- Busca una postura de ioga per internet i reproduueix-la



# EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

- 34- Salta 15 vegades seguides obrint i tancant cames i braços al mateix temps
- 35- Representa amb mímica un animal (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 36- Explica 1 cosa que puguis fer per estar en forma
- 37- Fes un salt fins la casella 45!
- 38- Fes 20 salts obrint i creuant les cames alternadament
- 39- Canta la tornada d'una cançó que t'agradi i balla-la seguint el ritme
- 40- Digues el nom de 4 fruites que no s'hagin dit fins ara
- 41- Posa't un llibre al cap i fes una volta sobre tu mateix sense que es caigui
- 42- Aixeca't i seu a la cadira 15 vegades seguides
- 43- Representa amb mímica un esport (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 44- Digues el nom de 4 verdures que no s'hagin dit fins ara
- 45- Tanca els ulls. Un dels jugadors es posarà davant teu, hauràs d'endevinar qui és amb el tacte
- 46- Fes 40 passes per dins de casa (compta-les en veu alta)
- 47- Vés d'un costat a l'altra de l'habitació fent de gatet (amb soroll inclòs)
- 48- Digues 2 hàbits saludables que podem fer per estar sans
- 49- Posa't a peu coix, tanca els ulls i aguanta 10 segons
- 50- Has anat massa ràpid! Torna a la casella 48.
- 51- Taral·leja una cançó. Els demés han d'endevinar quina és
- 52- Renta't les mans durant 30 segons. Els demés comprovaran si ho fas correctament
- 53- Posa't un llibre sobre el cap i aguanta amb ell 10 segons sense que es caigui
- 54- Fes 20 salts amb els peus junts
- 55- Canta la tornada d'una cançó que t'agradi i balla-la seguint el ritme
- 56- Has guanyat!

