

•

Hola a totes i tots! Esperem i desitgem que estigueu bé!!

En aquests moments...no podem anar a l'escola, no podem fer extraescolars, ni anar a jugar al parc. Toca quedar-nos a casa per a que aquesta situació passi ràpid i s'acabi.

Així doncs, què us sembla si durant aquests dies que hem d'estar a casa ens movem una miqueta?

És recomanable realitzar 60 minuts o més d'activitat física diària.

Són moments difícils per a tots i totes i ara és més important que mai que ens movem.

Per què? Perquè realitzar activitat física durant el nostre confinament ens ajudarà a millorar la nostra circulació, enfortir el nostre sistema immunitari, controlar el nostre pes, enfortir els nostres ossos i musculatura, reduir l'ansietat i millorar el nostre estat d'ànim.

Per aquest motiu, des de l'àrea d'Educació Física us compartim algunes propostes senzilles que podeu fer els vostres fills/filles a casa amb poc material, o que podeu fer conjuntament amb ells/elles.

Les següents activitats són suggeriments per a totes les edats, podeu passar una estona entretinguda aprofitant per fer psicomotricitat.

Esteu preparats?

ACTIVA'T A CASA!

Aquí teniu enllaços per als més petits de la casa (alumnes de p-3, p-4 i p-5)

<https://youtu.be/pKqnSRDzkgw>

<https://youtu.be/PKyuJhHQCfI>

<https://youtu.be/Q5GegqI4IJI>

<https://youtu.be/e5xlhLx1WMQ>

JOCS AMB GLOBUS

- Toquem amb diferents parts del cos: mans, peus, colze, cap, cul, genoll...
- Toquem sense que caigui a terra (podem establir un número de tocs).
- Intentem encistellar el globus fent-lo passar enmig d'un cercle o quelcom semblant.
- Intentem transportar un globus entre 2 persones sense que caigui i sense tocar-lo amb les mans (esquena amb esquena, cul amb cul, cama amb cama...)
- Colpejo el globus amunt, faig una volta sobre mi mateix/a i el recullo.
- Si teniu un cordill o un tros de llana, podeu fer una xarxa i jugar a passar el globus a una banda i altra de la xarxa.
- Podeu colpejar el globus amb un rotlle de paper de cuina buit.

Fins i tot, podeu fabricar unes pales amb cartró i jugar a TENNIS!

JOCS MOTRIUS QUE PODEM FER A CASA

- **TERRA, MAR I AIRE:** Terra (ens quedem al mateix lloc), Mar (saltem a l'altra banda d'on som) i Aire saltem amunt i piquem de mans. Es poden variar les condicions.
- **FET I AMAGAR:** Un la para i els altres s'amaguen.
- **QUI ÉS QUI?:** Amb els ulls tapats haurem d'esbrinar qui és qui.
- **1, 2,3 PICA PARET:** Avancem lentament i quan el que para es gira després de pica 1,2,3 pica paret, ens quedem com estàtues. Si ens descobreix movent-nos, hem de tornar a començar des de l'inici.
- **EL JOC DELS EMBOLICS:** Twister o similar (el podem crear-lo nosaltres amb rodones de colors enganxades a terra amb cel·lo).
- **DIBUIXEM A L'ESQUENA O ENDEVINEM QUÈ ENS DIBUIXEN.**
- **EL SEMÀFOR:** Si el semàfor està en verd podem caminar, si està en vermell ens quedem quiets i si està en groc ens desplaçem ràpidament.
- **ESTÀTUES:** mentre soni la música ballarem, quan pari ens quedarem com estàtues.

TENIU GANES DE BALLAR?

Seria una gran idea que podéssiu pensar en una coreo que us agradi i practicar-la per a poder-la representar i posar en escena a la tornada! Possible ball de final de curs!

Si busqueu al **YOUTUBE «JUST DANCE KIDS»** trobareu diverses i diferents opcions.

Algunes coreografies proposades:

- Just Dance Monkey: <https://youtu.be/ayWUcybFbeI>
- Just Dance Dua Lipa: <https://youtu.be/sFKL1Y0ibeQ>
- Zumba Justin Bieber: <https://youtu.be/8LnlCo4M-Bg>

- Zumba Uptown Funk: <https://youtu.be/aXDvdCDAYHo>
- Zumba Kate Perry: <https://youtu.be/JzPVI3PH7AY>
- Zumba Tsunami: <https://youtu.be/IWXmagZ-QMU>
- Zumba Kids - I like to move it: <https://youtu.be/ymigWt5TOV8>
- Just Dance Osito Gominola: https://youtu.be/z_9l52tg410
- Just Dance Baby Shark: <https://youtu.be/XqZsoesa55w>
- Just Dance Timber: <https://www.youtube.com/watch?>
- Just Dance Mimi: <https://youtu.be/x5txbI09ItE>

OCA d'EF

Els més valents podeu acceptar el repte de jugar a l'OCA d'EF i realitzar els exercicis que es demanen a cada casella.

Si no podeu imprimir el taulell podeu fer-lo vosaltres



mateixos!

Aquí podeu trobar un altre joc d'Oca per fer esport.

http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/21003608/helvia/sitio/upload/OCA_EF_EN_CASA.pdf
+Teniu els taulells i les instruccions als fitxers adjunts.

DESPRÉS DE FER EXERCICI TOCA RELAXAR-SE...

- Feu estiraments i respireu una estoneta...

<https://www.youtube.com/watch?v=TtHOOV5fjbI>

- Ioga per a nenes i nens:

<https://youtu.be/Dwt0qeBj85I>

<https://youtu.be/YZILhfr6-fE>

La pràctica del ioga té molts beneficis per als infants: millora la concentració, l'aprenentatge, l'atenció, l'autoconeixement, el control de la respiració, la relaxació, l'equilibri, etc.

Esperem que gaudiu molt d'aquestes activitats i passeu una bona estona JUNTS.

Teniu moltes propostes per anar consultant el document sempre que vulgueu. Els vostres fills i filles tenen molta creativitat no ho oblideu!

Una abraçada molt forta!

Us trobem a faltar!

TOT ANIRÀ BÉ!

+ MIREU EL VÍDEO ADJUNT DE CIRCUITS I ACTIVITATS MOTRIUS A CASA. ÉS MOLT DIVERTIT! MOLT XULO!! Us repto a intentar fer tots els exercicis!