**ENTRE TOTS ENS MOUREM!**

Als diferents enllaços trobareu diferents propostes d’activitats per tal de poder exercir el moviment I l’activitat física des de casa. Són molt dinàmics i lúdics! De ben segur que us ho passareu molt bé i activareu el vostre cos! És molt important en aquests dies que no podem moure’ns de casa i, sobretot podeu fer-les amb vostra família! Endavant!

**PLANIFICACIÓ SEMANAL I ESCALFAMENT**

Planificació setmanal de l’activitat física <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/35>

Escalfament amb el vostre superheroi preferit <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/29>

**JOCS DE TAULA AMB MOVIMENT**

Bingo del moviment: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/13>

El joc de l’Oca esportiva <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/36>

Activitats de taula Aventuras en el Caribef <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/41>

El joc de l’Oca <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/42>

**GIMCANES A CASA**

Gimcana de l’educació física: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/25>

Gimcana d’educació física: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/34>

**COREOGRAFIA I BALL**

Dance, dance, revolution: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/9>

Practiquem la coreografia: M’agrada l’esport! <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/16>

Coreografies musicals: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/17>

JUST DANCE: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/26>

Stepmania: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/2>

**FEM LA PRÀCTICA DELS HÀBITS SALUDABLES**

El joc dels hàbits saludables: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/10>

Exercici físic i nutrició: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/32>

Recomanacions saludables i rutines diàries pel nostre cos: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/33>

**ACTIVITAT FÍSICA FITNESS**

Practiquem yoga: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/20>

Fitness per totes les edats: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/21>

Fitness amb les vostres lletres del nom! <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/30>

Activitats amb salt amb corda <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/14>

Activitats físiques i jocs per fer a casa <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/40>

Per treballar el cos: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/19>

Pedra, paper i tisora: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/6>

**FEM RECERCA D’INFORMACIÓ SOBRE EL MÓN DE L’ESPORT A INTERNET**

No tot es moure, la lectura a través dels contes també ens endinsa al món de l’esport! <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/23>

Busquem informació d’esportistes!: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/12>

Jocs per practicar l’educació física a través de la Web: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/22>

*CICLE SUPERIOR*

Exercicis de fitness: <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/3>

Exercicis per tonificar el cos a través de personatges com: Star Wars, Avengers, Harry Potter, etc. <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/4>

Exercici fitness <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/24>