



ACTIVITATS D'EDUCACIÓ FÍSICA

5au/6au

ÒLA A TOTI/!

COMA SAVETZ AGUESTI DIES SON DIES QU'AUEM DE PASSAR EN CASA, MÈS NON
PODEM DESBREMBAR ETH TREBALH DETH NÒSTE CÒS. PER AQUERÒ VOS
PREPAUSAM DEDICAR UA ESTONA CADA DIA ENTÀ REALIZAR BÈRA ACTIVITAT ENTÀ
MANTIER ERA FORMA FISICA. ARA SEGUIDA VOS PREPAUSAM DISPARIÈRES
ACTIVITATS ENTÀ PODER TREBALHAR ES DISPARIÈRES DIMENSIONS DERA
EDUCACION FISICA, EN CASA.

BÈRA UA POIRÀS HÈR-LA SOLET/A, D'AUTES TE CALERÀ HÈR-LA EN FAMILHA.
JA PÒS COMENÇAR A BOTJAR ETH CÒS E DESVELHAR ERA MENT!!
DEMORAM PODER-VOS VEIR LÈU PR'AMOR QUE VOS TRAPAM FÒRÇA DE MENS !
UA ABRAÇADA BEN FÒRTA!
Carlos e Marta

EXPRESSION E COMUNICACIÓN CORPORAU:



CANÇONS DAMB COREOGRAFIA:

🎵 “M’agrada l’esport” (TREBALHADA EN CLASSE D’EF)

• <https://www.youtube.com/watch?v=S1i06LYZas0>

🎵 Anem a veure món

<https://www.youtube.com/watch?v=gS0ZG4y39qI>

🎵 Som un equip

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

🎵 Gym direct (français)

https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI&list=PLLIJ86lnqR5n7mGsP8V_xQ-cryEaUcF6Z

🕺 Dance direct (français)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZB-J03-NAFw>

<https://www.youtube.com/watch?v=W0TV6aOTPBw>

• <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/26?authuser=0>

🕺 Juste dance kids

https://www.youtube.com/watch?v=5jtR7xF21ug&list=PL0s19h_2cesZI7CehjZGHKWfcohigswiy

<https://www.youtube.com/watch?v=AygAq8F-438&list=PLgW4g34R95CvbGzeDh91TDA-nvcQxUXv>

🎭 TEATRE D’OMBRES

<https://www.youtube.com/watch?v=z0m3oKCEg0>

<https://www.pinterest.fr/pin/807692514391517917/>

SE VOLETZ PODETZ ENVIAR-MOS ES VIDÈOS DAMB ETH TEATRE D’OMBRES AS NÒSTI EMAILS:

🎵 CARLOS: carlos.moreno@escolagarona.com

🎵 MARTA: mtubau2@xtec.cat



ACTIVITAT FÍSICA



ACTIVITAT FÍSICA

● **ACIU AS JÒCS DERA AUCA D'EDUCACION FISICA ENTÀ JOGAR DAMB ERA TUA FAMILHA ATH MADEISH TEMPS QUE TREBALHES ERA ACTIVITAT FISICA (ON-LINE).**

- <https://view.genial.ly/5e78c6d90fcfb90d9fa4dd48/game-movem-nos-a-casa-formigues>
- <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/34?authuser=0>
- **ERA AUCA DERA ACTIVITAT FISICA ENTÀ IMPRIMIR (3au cicle)**
- https://drive.google.com/file/d/1WXuc0YBKt584xTzCwEsCl1iteS6S9_LK/view



ACTIVITAT FISICA



ENTÀ TREBALHAR ERA COORDINACION E ABILETATS BASIQUES:

🏀 REPTACIONS, SAUTS, DESPLAÇAMENTS, ESGUITLADES ...

<https://www.youtube.com/watch?v=zyF8IBVe7uA&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=9lyWs4UaInA>

⚽ Respiracion: Partit 1x1 entà vèir qui marque gòl.

- <http://maestraymamatienpocompleto.blogspot.com/2017/03/actividades-de-soplo.html>



ACTIVITAT FISICA



ENTÀ TREBALHAR DAMB MATERIAUS RECICLATS

- 🏈 QUILHES DAMB AMPOLHES DE LÈIT.
- ⚾ PUNTERIA DAMB PÒTS DE CONSERVES.
- 🏀 ANÈRES DAMB PLATS DE CARTON.
- 🏓 RAQUETES DE PING-PONG DAMB PLATS DE CARTON E UN GLOBES.
- 🧑‍🎨 CARIOQUES DAMB DISPARIÈRS MATERIAUS:

<https://dolorespormiabuella.com/2018/05/10/malabares-cariocas/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Fdy7vr8KcvU>

RÈPTE DES PILOTES MALABARS

“RÈPTE” DAMB PILOTES MALABARS HÈTES EN

CASA:

<https://martapini85.wixsite.com/educacionfisica/single-post/2017/11/15/CONSTRUIMOS-nuestros-propios-MALABARES>

https://www.youtube.com/watch?v=HTyIO_MlhhE

**A VEIR QUI EI CAPABLE D’ ARTÉNHER UA O DUES FIGURES
SEGUIDES DAMB TRES PILOTES MALABARS.**

SE VOLETZ PODETZ ENVIAR-MOS ES VIDÈOS DAMB ETH RÈPTE
AS NÒSTI EMAILS:

 CARLOS: carlos.moreno@escolagarona.com

 MARTA: mtubau2@xtec.cat

TABATA



ACTIVITAT FISICA

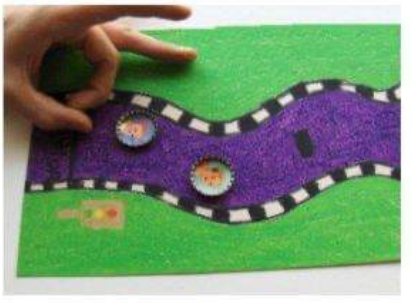


DIFERENTS PROPOSTES D'ACTIVITATS DE TONIFICACION DETH CÒS ELABORADES PER [Mike Ginicola @PhysEdDepot](https://sites.google.com/view/ef-a-casa/1?authuser=0)
<https://sites.google.com/view/ef-a-casa/1?authuser=0>

PRESENTACION HÈTA PER Kevin Tiller [@physedreview](https://www.youtube.com/watch?time_continue=85&v=oQzrVAoylB8&feature=emb_logo),
MESTRE d'EF ENA [West Elementary School a Andover,](https://www.youtube.com/watch?time_continue=85&v=oQzrVAoylB8&feature=emb_logo)
[Massachusets](https://www.youtube.com/watch?time_continue=85&v=oQzrVAoylB8&feature=emb_logo)
https://www.youtube.com/watch?time_continue=85&v=oQzrVAoylB8&feature=emb_logo

KYLO REN Star Wars SITH WORKOUT (THE RISE OF SKYWALKER)
https://www.youtube.com/watch?list=PLvuT1Bjs2VSF0Yqahj8VAKBwyYFnLJIDa&time_continue=50&v=2eI9BoQLTfo&feature=emb_logo

POSTURES BASIQUES E POSICIONS CORRÈCTES DE TABATA:
<https://sites.google.com/view/ef-a-casa/5?authuser=0>



JÒC MOTOR E TEMPS DE LÈSER

JÒC MOTOR E TEMPS DE LÈSER

ENTÀ TREBALHAR DAMB MATERIAUS RECICLATS:

● COORDICACION E PUNTERIA DAMB UN VEIRE (AMPÒLHA TALHADA) E UA PILÒTA

● FOTBÒL CHAPES.

● JÒCS DAMB HIEUS.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=44&v=8ePuwjGQBk&feature=emb_title

● CIRCUITS DAMB CHAPES.



YOGA/MINDFULNESS

YOGA ENTÀ MAINADÈRA:
DAMB MUSICA TRANQUILLA
PRACTICA ES FIGURES DE YOGA
QUE VÒLGUES SENSE FORÇAR.

<https://www.youtube.com/watch?v=wGaTQf3lvjU>

<https://www.youtube.com/watch?v=LmyZOIhhh8A>

Mindfulness

<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>



JÒCS-CÀLC

<http://www.activilandia.aecosan.msssi.gob.es/>

<http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/c/index.html>

[html](#)

VIDEOS

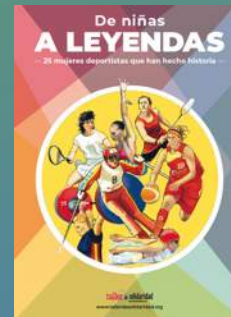
BERNÍ

<https://www.youtube.com/watch?v=qymyMeDE22Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=0ZDTOFFxmUY>

<https://www.youtube.com/watch?v=MmgClk5DCvA>

LIBRES



<https://tallerdesolidaridad.org/wp-content/uploads/2019/11/libro-de-ninas-a-leyendas.pdf>

ERA SEMANA QUE VEN MÉS PREPAUSES!!!

DEMORI QUE DAMB AQUESTES ACTIVITATS T'HAGES
DIVERTIT FÒRÇA. PENSA EN TRAPAR CADA DIA UNS
MENUTS ENTÀ HÈR BÈRA ACTIVITAT FISICA.
DEMORAM QUE LÈU POGAM TORNAR A ÈSTER
AMASSA!!!

VA FÒRTA ABRAÇADA !!!

CARLOS E MARTA