

PROPOSTES D'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

Hola a tots i totes! En aquest Power Point us mostrem diferents idees per poder seguir realitzant activitat física a casa durant aquests dies de confinament.

És un recull amb idees molt variades , activitats, jocs, exercicis, ball, reptes... Hi ha molt material per explorar! Ho podeu fer amb la família o sols. Hi ha per totes les edats, així que remeneu i escolliu el que més us agradi. Sempre clar si us ve de gust. Només intentem que us distraieu una miqueta ja que és un moment complicat per a tots i totes. Us animo doncs a que aneu mirant i gaudiu d'allò que més us pugui agradar, tot recordant que...


“L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana realitzar 60 minuts d'activitat física cada dia de la setmana en infants i adolescents”.

Així que aquests dies no podem parar de moure'ns i aquestes activitats ens ajudaran a mantenir-nos sans, a passar-ho bé i a cremar energia!

KEEP CALM AND EXERCISE

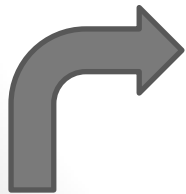
CALENDARI SETMANAL D'EF



En aquesta pàgina web trobareu un calendari setmanal on cada dia us proposen una activitat, joc, exercici o repte. És molt entretingut. Cada dia teniu 5 propostes que haureu de descobrir i fer. Però abans de *clicar* en el dia de la setmana i número, aneu al símbol  de color blanc per a què us diguin que fareu avui.



<https://view.genial.ly/5e773e406d276f0db76fe196>



Aquesta és la web on aniran posant l'actualització de casa setmana i també trobareu el calendari de les setmanes anteriors.

<https://sites.google.com/site/educaciofisicaonline/bloc/educaciofisicaencasa>

CINC JOCS DE DAUS

<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/juegos-con-dados-educacion-fisica/>

Aquí teniu el primer dels 5 jocs. Si entreu a l'enllaç descobrireu els altres quatre.

EXEMPLE 1:

- **1. ¡A por el 20!**
- Objetivo conseguir 20 puntos. Coge un dado y lánzalo. Si superas el reto te anotas los puntos obtenidos en el dado.
- ¿Cómo hacerlo? Coge una hoja de papel. En la hoja de papel, asocias un número a una acción sencilla a realizar. Por ejemplo:
- 1 —> Lanza un rollo de papel arriba, toca el suelo y cógelo. 3 veces.
- 2 —> Lleva un cubo, o un juguete, de un lugar A de la casa a otro B sin tocarlo con las manos.
- 3 —> Lleva el aro rodando de un lado al otro de la casa sin que toque nada.
- 4 —> Simón dice... tiene que estar 30 segundos diciendo cosas e intentar que la otra persona se equivoque. Ejemplo, Simón dice que te sientes, Simón dice que te levantes, Simón dice que saltes y aplaudas, Simón dice que te sientes, Simón dice que te sientes...
- 5 —> Bailar el estribillo de una canción. ¡La que más te guste!
- 6 —> Lanzar el rollo de papel higiénico a una botella y derribarla.

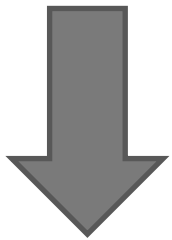
CINC JOCS DE DAUS

*JOC 2: ¡ERES UN SUERTUDO!

*JOC 3: ¡LANZA, LANZA...CON LO QUE TE TOQUE!

*JOC 4: HASTA LA OTRA PARED SALTANDO

*JOC 5: ¡BAILA QUE TE BAILA!



Cliqueu a l'enllaç per conèixer les normes d'aquests 4 jocs amb daus.

<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/juegos-con-dados-educacion-fisica/>



5 JUEGOS DE DADOS Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA HACER EN CASA

20

1. ¡A POR EL 20!

Objetivo conseguir 20 puntos. Coge un dado y lánzalo. Si superas el reto te anotas los puntos obtenidos en el dado. ¿Cómo hacerlo? Coge una hoja de papel. En la hoja de papel, asocia un número a una acción sencilla a realizar.

2. ¡ERES UN SUERTUDO!

¡Eres un suertudo! Este juego es similar al primero preeerocoo... vamos añadirle una pizca más de azar. Ojo, a los dados....



3. ¡LANZA, LANZA... CON LO QUE TE TOQUE, TOQUE!

2 dados, uno indica el objeto a derribar y el otro con qué derribarlo.

4. HASTA LA OTRA PARED SALTANDO

El objetivo de este juego es llegar hasta la pared de enfrente. Para poder avanzar hay que lanzar el dado y saltar de un golpe el número de lazos que haya sacado. Si no lo consigue se quedará en la misma casilla.



5. ¡BAILA QUE TE BAILA!

El objetivo es bailar durante 30 segundos delante de la familia. ¡Todas las personas de la casa juegan! ¡Obligatorio! Vamos a utilizar dos dados para este juego.

Valor Educación

Más recursos en
elvalordelaeducacionfisica.com

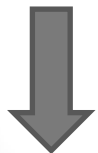
8 IDEES PER A JUGAR AMB GLOBUS

EXEMPLES:

Al terra ràpid! Colpejar el globus a l'aire, t'has d'estirar al terra, tornar-te a aixecar i tornar a colpejar el globus, tornar-te a estirar a terra i tornar a aixecar-te... Quantes vegades seguides t'estiraràs a terra havent colpejat el globus prèviament i sense que toqui el terra?

Carreres de globus. Quin globus arribarà abans d'un lloc A a un lloc B sense tocar-lo amb cap part del cos? Preparats? Llestos? Ja!

Voleibol amb globus. Una cadira, un sofà, una corda fan de xarxa. La resta, un jugador a cada costat i llestos. A jugar!



Cliqueu a l'enllaç per veure les altres idees.

<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/10-juegos-con-globos-para-trabajar-ef-casa/>

8 IDEAS PARA JUGAR CON GLOBOS EN CASA

Juegos y recursos para hacer un poco de educación física con globos en casa y así combatir el sedentarismo que en estos días puede provocar el coronavirus (COVID-19)

Por El Valor de la Educación Física

1 VOLEIBOL CON GLOBOS

Una silla, un sofá, una cuerda hacen de red. El resto, un jugador a cada lado y listo. ¡A jugar!

2 ¡QUÉ NO CAIGA!

2 jugadores. No hay red. Un jugador intenta que el globo toque el suelo, el otro debe evitarlo.

3 ¡ARRIBA ESE APLAUZO!

Golpear el globo al aire dar el mayor número de palmadas posibles antes de que toque el suelo.

4 ¡PING PONG CON GLOBOS!

¿Qué tal si en cualquier mesa se pone un pequeño obstáculo (que haga de red) y jugamos al ping pong siendo las raquetas las propias manos y la pelota un globo?

5 CARRERAS DE GLOBOS

¿Qué globo llegará antes de un lugar A a uno B sin tocarlo con ninguna parte del cuerpo? ¿Preparados? ¿Listos? ¡Ya!

6 ¿CUÁNTOS GOLPEOS?

¿Cuántos golpes eres capaz de dar al globo utilizando solamente la cabeza? ¿y utilizando el pie?

7 ¿DE CUÁNTAS MANERAS?

¿De cuántas maneras puedes llevar el globo de un lugar A (salón) a otro B (cocina) sin tocar el globo con las manos?

8 A LA CAZA DEL TESORO

Se mete en un globo un pequeño detalle. Se llenan 8 globos, cada globo con un número (o color). Hay un globo que tiene el "tesoro". A partir de aquí, se le dan pistas -escritas y así fomentar la lectura- para que encuentren los globos de uno a uno. Llegado al final podrán explotar el globo y conseguir el "tesoro" buscado

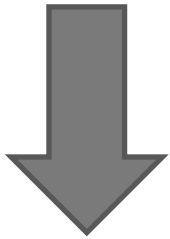
el Valor Educación de la Física

ELVALORDELAEDUCACIONFISICA.COM

4 JOCS MATERIAL RECICLAT

EXEMPLE 1:

Els ponts de cartró: Aquest joc té com a objectiu passar un objecte (xapa, tap, ...) per un tub de cartró (tub de paper de WC o de cuina,...). El tub s'enganxa al terra i ja tenim preparat un pont. Es pot jugar amb tants com es vulguin.



Cliqueu a l'enllaç per veure les altres idees.

<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/4-juegos-con-material-reciclado-para-jugar-en-casa/>

4 JUEGOS CON MATERIAL RECICLADO PARA JUGAR EN CASA

@elvalordelaef



1. JUEGO "LOS PUENTES DE CARTÓN"

Este juego tiene por objetivo pasar un objeto (chapa, tapón...) por un tubo de cartón (papel higiénico, rollo de servilletas...). El tubo se pega en el suelo y ya tenemos preparado un puente. Se puede jugar con tantos como se quiera.

2. JUEGO "VAMOS AL TURRÓN"

En la casa se pueden colocar trozos de cartón, calcetines, o lo que queráis, de tal modo que haya que lanzar chapas, tapones, o cualquier otro cosa. ¿Cuál es el objetivo? Que el objeto lanzado quede dentro de lo que se ha expuesto.



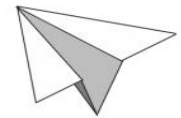
3. JUEGO "QUE NO CAIGA"

El objetivo del juego es coger el papel antes de que llegue al suelo. Un jugador se coloca a dos metros para empezar. Tiene el papel en la mano levantada lo deja caer y en ese momento el otro jugador tiene que salir corriendo a cogerlo.



4. JUEGO "ATERRIZA COMO PUEBAS"

Los jugadores construyen su avión de papel. Una vez lo tengan, será el turno de uno de ellos que va a lanzar el avión y el otro tiene que intentar que no caiga al suelo, es decir, que aterrice en sus manos.

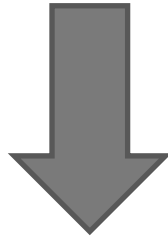
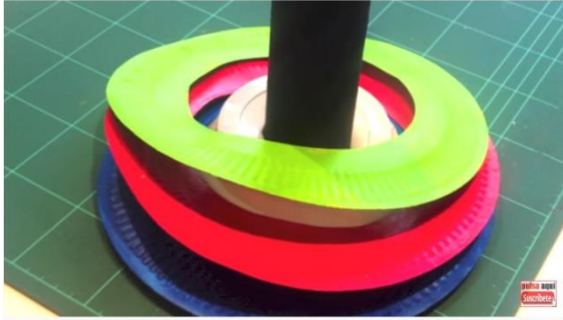


Valor Educación FÍSICA

El desarrollo de todas estas propuestas en:

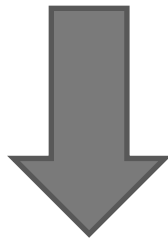
elvalordelaeducacionfisica.com

JOCS DE PUNTERIA RECICLATS



Cliqueu a l'enllaç per veure com es fa i després a jugar!!!!

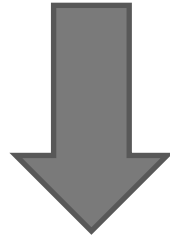
<https://youtu.be/ESFmyyReuxw>



Cliqueu a l'enllaç per fer-ho i divertir-vos!!!!

<https://youtu.be/2Yzrvb7sxoY>

JOCS MOTRICITAT FINA I GRUIXUDA



Cliqueu a l'enllaç per descobrir aquests jocs!!!!

<https://youtu.be/U8-M601ngXo>

GIMCANA D'EDUCACIÓ FÍSICA



Aquest joc és molt divertit! Haureu de tirar el dau i moure la vostra fitxa a la casella que correspongui. Quan feu **clik** a la casella haureu de fer el que us digui!!! Ho aconseguireu???

IMPORTANT: per saber quina activitat us toca fer heu de clicar a la casella, NO a sobre de la fitxa!

Per jugar en família



<https://view.genial.ly/5e714a94472b9b0de86fe0d4>

LABERINT D'EDUACIÓ FÍSICA



Per jugar en família

Aquest joc també és molt divertit! Haureu de tirar el dau i moure la fitxa a la casella que correspongui. Quan feu **clic** a la casella haureu de fer el que us digui!!! Ho aconseguireu???

IMPORTANT: per saber quina activitat us toca fer heu de clicar a la casella, **NO** a sobre de la fitxa!

<https://view.genial.ly/5e73b3c24aba9c1b7b82bc6c/game-muevetef>

L'OCA D'EDUACIÓ FÍSICA

Aquest joc també us farà fer diferents tipus d'activitats segons la casella que us toqui.

IMPORTANT: per saber quina activitat us toca fer heu de clicar a la casella, **NO** a sobre de la fitxa!



Per jugar en família

<https://view.genial.ly/5e77a35f8a1d0d0d98772f6b/interactive-content-juego-de-la-oca-activa>

ELS JOCS OLÍMPICS CURIOSITATS

Una miqueta de Jocs Olímpiques. Us mostraran vídeos i curiositats d'una manera divertida.



<https://view.genial.ly/5e3bdf926bbd27220c85cbe3/interactive-content-piefcitos-y-las-maravillas-del-mundo>

UNA MICA DE TOT...



<https://view.genial.ly/5e709e57e6130a0fcfa0a782>

Aquí trobareu classes de ioga, trucs de màgia per a posar-te en forma a l'alçada del gran Harry Potter, alguna coreografia per a moure l'esquelet, reptes que hauràs de resoldre en 1 minut, crear els teus propis jocs i convertir-te en un prestigiós detectiu!!!! A gaudir!!!!

WEBQUEST EDUCACIÓ FÍSICA

Us presento una cacera del tresor sobre les Olimpíades.

Cal respondre les preguntes amb l'ajuda dels enllaços que trobareu a l'apartat de recursos.

Finalment, trobareu la gran pregunta, que serà una reflexió de tot el que heu treballat en aquesta Webquest.



<https://sites.google.com/cpmariafranciscaruizmiquel.es/webquestef/webquest>

ZUMBA, IOGA, HIP HOP, BALLS,...

Aquí us deixo un seguit d'enllaços per ballar!!!!

PELS MÉS PEQUES

*Coreografies infantils

https://youtu.be/G923_rJIPHg

*loga

https://youtu.be/t8748OWc1nQ?list=PLBaI9AttAE0trW71zxDCcoo4mA0Si5B_n

PELS MÉS GRANS

- * Balls amb Just Dance <https://youtu.be/1MEdPtqQHTQ>
- * Hip hop <https://youtu.be/eCsoOVnfSLQ>
- * Zumba <https://youtu.be/wpz36D0WaDg>

PER TOTA LA FAMILIA

- * Aeròbic <https://youtu.be/KxfcndYWRx4>
- * Zumba <https://youtu.be/FP0wgVhUC9w>
- * Coreografies variades https://youtu.be/qCoc_qx3VY8

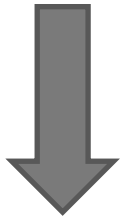
PER LES MARES I PARES

*loga per a principiants

https://youtu.be/2HpRU_L8TLg

PSICOMOTRICITAT PER A TOTS

Aquestes activitats les podeu fer tant els nens i les nenes d'infantil com els de cicle inicial. I per què no els grans???? Segur que us agradaran a tots!!!



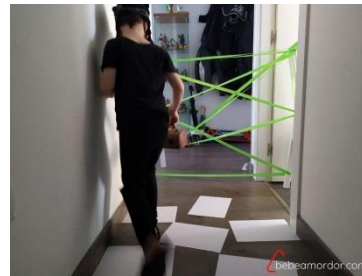
Cliqueu a l'enllaç i us ho passareu mooolt bé!!!!

https://youtu.be/Gn7k_xNXYBc

CIRCUITS I JOCS PER A FER A CASA

Circuit per casa. Amb qualsevol objecte que tingueu per casa, anirem fent un circuit pel menjador, passadís o per on pugueu. El circuit ha d'implicar moviments (saltar sobre obstacles, passar per sota de cadires, arrossegar-se, etc...) Quan acabeu, torneu a començar!!!

Cordes al passadís. Anem posant cordes (o cintes, o el que tingueu) d'una paret a una altra, les enganxem amb cinta adhesiva. Aneu passant per l'espai que hi ha entre cinta i cinta tot imitant a Tom Cruise a *Missió Impossible*.



Encistella! La paperera de casa, l'aneu posant a diferents alçades, diferents distàncies, ulls tancats, obstacles..... Si teniu pilota tova, perfecte, si no podeu utilitzar pilotes de paper, mocador ben lligat, etc...

Laberint al terra. Amb cinta de «carrocero» o washitape si teniu, podeu crear un laberint al terra per tota la casa per a què s'entretinguin movent-se i intentant sortir.

Bitlles. Podeu fer-les amb ampolles de aigua, li poseu una miqueta d'arròs perquè pesin una mica més i ja teniu el joc de bitllets. Després de jugar (o abans) les podeu pintar i decorar.

El joc de les estàtues. Consisteix en ballar al ritme d'una música qualsevol i quan aquesta pari quedar-vos quietes com a estàtues., mantenint la posició mentre hi hagi silenci.

Carrera d'ous. Aquesta activitat la podeu fer per equips, o bé tots junts. Cada un tindreu una cullera gran i un ou. És important bullir abans els ous però, per a què estiguin durs (però no els hi digueu als nens/es, per no treure l'emoció). El primer haurà d'anar corrents fins a un punt definit i tornar al punt de partida, sense que caigui l'ou a terra. Una vegada torni al punt de partida, ha de donar l'ou i la cullera al següent i així succesivament, fins que tots els membres hagi corregut el camí amb la cullera i l'ou.



On estan les meves sabates? Tothom haurà de treure's les sabates, sabatilles, vambes, etc.. I deixar-les totes juntes al mig del terra. Es barregen totes per l'espai, el més ampli possible. La idea és que cada parell de sabates quedi separat, l'una de l'altra.

A una senyal, tothom haurà de correr per buscar i col·locar-se les seves respectives sabates

Bufant pilota. En una taula (o si voleu a terra), dibuixeu una mena de porteria o arc a cada extrem, amb l'ajuda d'una cinta adhesiva de colors. Després cadascú tindrà una canya (de beure), i una pilota petita (ping pong) o també podeu fer una pilota mooolt petita amb paper arrugat. Col·loqueu la pilota al centre de la taula. El joc consisteix en bufar la pilota amb la canya fins a introduir-la a la porteria contrària. El partit és molt divertit.



***Altres idees:**



EL BAGUL DE LES DISFRESSES

Podeu organitzar una caixa, bagul o armari amb disfresses de tots els tipus i mides perquè els nens puguin experimentar. Podeu afegir roba i complements d'adults: els hi encanta que la roba els vagi gran! Barrets, gorres, mocadors, cinturons, collarets, sabates, teles de diferents mides i colors,... tot s'hi val! Imaginació al poder!

Si col·loqueu el bagul de les disfresses a prop d'un mirall i a més a més els hi proporcioneu pintures de cara, encara serà més divertit!



JOCS INTERACTIUS



<https://www.juegosjuegos.com/jugar-juego/rio-2016-olympic-games.html>

Mini joc oficial de les Olimpíades de Rio 2016



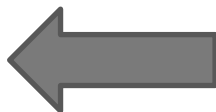
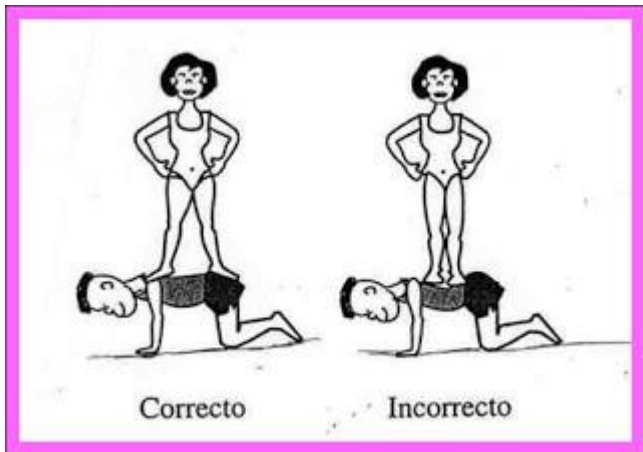
<http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/alumnos.html>

Projecte LUDOS

Recursos educatius multimèdia i interactius per l'àrea d'Educació Física pels alumnes de Primària

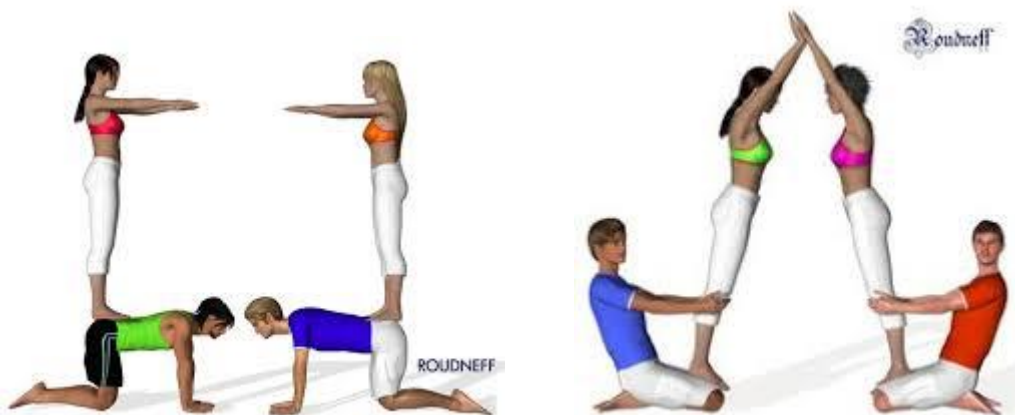
REPTES

ACROSPORT PER 4t, 5è I 6è I PER TOTALA FAMILIA. Podeu fer aquestes figures?



ATENCIÓ!!!!!! MOLT IMPORTANT.

FIGURES DE 4



FIGURES DE 3



<http://opa.roudneff.com>



FIGURES DE 2



ROUDNEFF



Roudneff



Roudneff



FIGURES DE 5



Roudneff



Roudneff

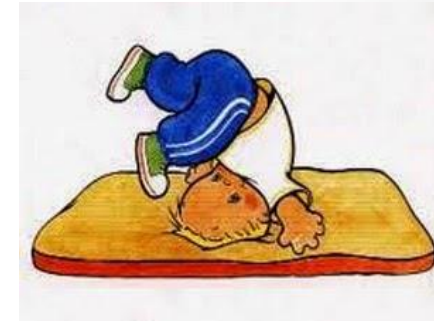


<http://eps.roudneff.com>



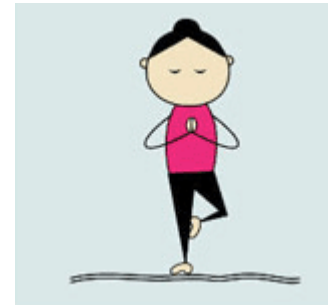
REPTES

TOMBARELLES PER EDUCACIÓ INFANTIL 5 ANYS .



Recordeu les tombarelles endavant que hem fet aquest curs a psicomotricitat ??? Heu après molt des de principi de curs! Ja us surten mooolt bé!!! Segur que amb aquest temps no heu oblidat com es fan oi? Si voleu m'envieu un video curtet per veure que bé que les seguïu fent!!

EQUILIBRIS PER A 1r, 2n i 3r



Durant aquest curs i els anteriors hem estat treballant l'equilibri amb l'ajuda de material o sense. Us repto a què pratiqueu diferents tipus d'equilibri i envieu la fotografia d'aquell equilibri que hagi estat més difícil, el més original o el que us hagi agradat més.

LINKS DE COREOGRAFIES

Ballar cançons que t'agradin del Youtube i aprèn les coreografies. Aquí teniu alguns exemples:

MINIONS:<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w&list=PLXrwRQhJjns2KID8WDQdb-F53soOYvtl&index=5&t=0s> I LIKE TO MOVE

IT:<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8> DANCE

MONKEY:<https://www.youtube.com/watch?v=wpz36D0WaDg>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=9fgA6TJ5VHY> GANGNAM STYLE:

<https://www.youtube.com/watch?v=JMfWq> KotzE AZUKITA:

<https://www.youtube.com/watch?v=L3lytK-254> LA CINTURA:

<https://www.youtube.com/watch?v=-mc5aLuvfrM&list=PLXrwRQhJjns2KID8WDQdb-F53soOYvtl&index=7&t=0s> MADRE TIERRA:

<https://youtu.be/vqBQqu0p514> UNA LLUNA A L'AIGUA

<https://youtu.be/ITUmXHq7Y-A> L'ABECEDARI