

## **PROPOSTES EDUCACIÓ FÍSICA** – Andrea Porta

Hola a tots i totes! Espero que estigueu bé i no massa avorrits i avorrides al llarg d'aquests dies de confinament. Tot i això, per si de cas, us he fet aquest document amb 3 propostes d'activitats que podeu realitzar al llarg d'aquesta setmana que ve. Una abraçada molt gran i recordeu fer, amb la mesura que pugueu, una mica d'activitat física cada dia!

### **1ra proposta**

El link que trobareu a continuació mostra una activitat que consisteix en, primer de tot, l'oportunitat de crear vosaltres mateixos i mateixes el material necessari, de manera ràpida i senzilla, per tal de gaudir d'una estona d'activitat física i diversió.

El que es mostra al vídeo només és un exemple de circuit; podeu crear vosaltres mateixos les combinacions que vulgueu segons l'espai de què disposeu, material i ganes.

Com també podeu fer diverses combinacions en l'execució: peus junts, a un peu, endavant, endarrere, canvis de ritme, etc.

Aquesta activitat us permetrà treballar:

- Capacitat cardiovascular.
- Coordinació.
- Lateralitat.
- Equilibri.

<https://www.youtube.com/watch?v=wWSrSX7RYN8>

### **2na proposta**

En aquesta segona proposta us convido que construïu 3 PILOTES DE MALABARS, us deixo un tutorial al final de l'escrit. Després ens aventurarem en el món del circ, intentant aprendre a fer MALABARS.

Començarem a poc a poc, tal com us mostrarà el segon link. Que cada nen i nena progressi al ritme amb què es trobi còmode. L'objectiu no és saber fer malabars amb 3 pilotes a la perfecció, sinó passar una bona estona, gaudir i iniciar-nos en aquesta modalitat pròpia del circ.

Aquells nens i nenes que no tingueu el material per fer les pilotes, no passa res. Podeu utilitzar qualsevol classe de pilotes que siguin de la mateixa mida aproximadament o, inclús, mitjons ben doblegats amb forma rodona.

Amb aquesta activitat desenvolupareu:

- Motricitat fina.
- Coordinació.
- Equilibri

<https://www.youtube.com/watch?v=1V1rYScTdkI> (fer les pilotes)

<http://www.xtec.cat/~aalas/malabars/pilotes.htm> (mirar l'últim punt "MALABARS AMB 3 PILOTES")

### **3ra proposta**

Aquests quatre links són una proposta de MEDITACIÓ, on es treballen diferents temàtiques (escrites entre parèntesis), que formen part d'un QUADERN DE MEDITACIÓ guiat per Vilma Montoliu.

Aquestes propostes us permetran:

- Tornada a la calma.
- Relaxació.
- Consciència corporal.

<https://www.youtube.com/watch?v=xYaHpgZL5yU>

<https://www.youtube.com/watch?v=ygBzXsl-VEY> (donar les GRÀCIES)

<https://www.youtube.com/watch?v=MPaHBPGJUxk> (per anar a DORMIR)

<https://www.youtube.com/watch?v=OpX4-UTovRs> (per a la CREATIVITAT)