



EDUCACIÓ FÍSICA

A CASA

ANA MARTÍNEZ HUERTAS





ESCOLA LA PAU. ASSIGNATURA D'EDUCACIÓ FÍSICA: QUEDA'T A CASA PERÒ NO DEIXIS DE MOURE EL TEU COS!

EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

A continuació us proposo una sèrie d'activitats que podeu realitzar a casa, amb l'objectiu que continueu practicant activitat física i us ajudin també a passar millor aquests dies.







RECOMANACIONS

- ✓ És molt important que continuïs actiu. Quan facis les propostes pràctiques intenta buscar un espai ampli a casa i vés amb compte de no trencar res.
- ✓ Recorda, és molt important dormir 9-10 hores per estar actiu, de manera que no has d'anar a dormir tard.
- ✓ Cuida la teva alimentació, esmorza bé, menja fruita i verdures i evita els sucres. Usa els dispositius electrònics (mòbil, TV, ordinador, videoconsola) de manera responsable, no deus utilitzar-los més d'una hora al dia.
- ✓ Imagina! Crea reptes i activitats que puguis realitzar amb la família.
- ✓ Recordeu les parts de la sessió, igual que fem a classe d'EF a l'Escola. A continuació poso la rutina que acostumen a fer a l'escola:



RUTINA D'EDUCACIÓ FÍSICA PER TOTES LES PROPOSTES SETMANALS

<p>1</p> 	<p>Escalfem: Preparem el nostre cos per fer una activitat física. Podem fer moviments articular i/o estiraments. També podem jugar al joc “Simó diu” per activar-nos.</p>
<p>2</p> 	<p>Part principal: Fem les propostes setmanals. Fem les diferents activitats, gaudiu-les i compartir-les amb la vostra família. A més a més, també podeu repetir alguna de les propostes de les setmanes passades si us han agradat molt o us ve de gust repetir-les.</p>
<p>3</p> 	<p>Tornada a la calma: Una vegada hem fet les propostes i hem recollit el material, feu els estiraments. Recordeu començar pels peus o cap i no deixar-nos cap múscul per estirar com fem a les classes d'EF. També podeu fer la granota o meditació amb música tranquil·la amb la vostra família.</p>
<p>4</p> 	<p>Canvi de samarreta i rentar les mans: Com estem a casa podem aprofitar per fer una dutxa i posar-nos roba neta.</p>



ESCOLA LA PAU. ASSIGNATURA D'EDUCACIÓ FÍSICA: QUEDA'T A CASA PERÒ NO DEIXIS DE MOURE EL TEU COS!

COM M'ORGANITZO?

A continuació tens una proposta per organitzar-te el dia:

MOMENT DE DIA	QUÈ FAIG?
Em llevo!	Esmorzar equilibrat.
Ja he esmorzat!	Ajudo a casa amb les tasques domèstiques.
Ja he ajudat a casa.	Faig les tasques que m'han enviat de l'escola.
He fet les tasques!	Vaig a fer els reptes i activitats d'Educació Física
Abans de dinar.	Puc utilitzar una estoneta la TV, tablet o consola.
Després de dinar.	Descansa una estoneta, puc veure una sèrie o els dibuixos.
A la tarda.	Revisar les tasques de l'escola.
Ja l'he revisat i tot està fet!	Puc practicar els reptes d'educació física amb la meva família i crear nous reptes.



ACTIVITATS

1. Inventa un circuit amb qualsevol material que tinguis a casa, com ara: ampolles, coixins, tovalloles, pilotes, cadires ... Realitza el circuit i després dibuixa'l. Pots una foto del circuit i al teu dibuix.

2. Tens pilotes de tennis o pàdel a casa? Ets capaç de ...:

2.1. Donar-li 10 cops a la pilota amb les mans sense que caigui.

2.2. Donar-li 8 cops a la pilota amb la mà menys hàbil.

2.3. Donar-li 5 vegades amb la mà dreta i 5 vegades amb la mà esquerra sense que caigui.

2.4. Igual que abans ... Però amb el peu. Ets capaç?

Si no tens pilota, prova amb un rotllo de paper higiènic, coixí, o un globus... per exemple.



ESCOLA LA PAU. ASSIGNATURA D'EDUCACIÓ FÍSICA: QUEDA'T A CASA PERÒ NO DEIXIS DE MOURE EL TEU COS!



4. Zumba! A continuació et comparteixo uns enllaços del Youtube perquè practiquis Zumba i així facis activitat física alhora que et diverteixes:

4.1. Spread Love: https://www.youtube.com/watch?v=ry_3hK0PVUM

4.2. Minions: <https://www.youtube.com/watch?v=-XeuNvwVECs>

4.3. I like to move it: <https://www.youtube.com/watch?v=rWR1UIz0R0k>



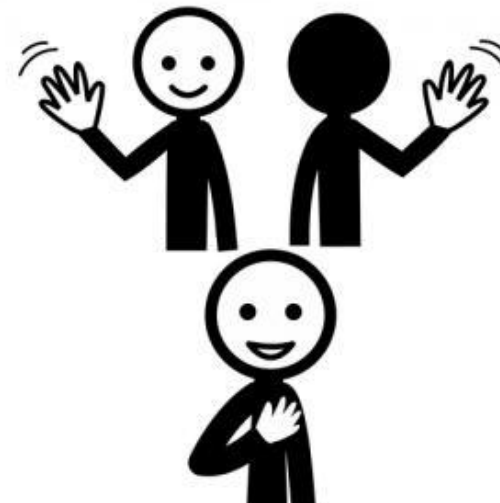
5. Joga amb la família, per treballar l'expressió corporal:

5.1. Escriu en papers diferents emocions, fica els papers en una bosseta. Cada un agafa un paper i ha de representar sense poder parlar. Els altres han d'endevinar-ho.

5.2. Igual que abans, però amb animals, professions, famosos ...

5.3. Posa una escena d'una pel·lícula, sense so, i intenta endevinar que estan parlant pel seu llenguatge corporal.

5.4. Inventa un teatre a casa teva sobre la importància de practicar activitat física.





ESCOLA LA PAU. ASSIGNATURA D'EDUCACIÓ FÍSICA: QUEDA'T A CASA PERÒ NO DEIXIS DE MOURE EL TEU COS!

NO T'OBLIDIS DELS ESTIRAMENTS





ESCOLA LA PAU. ASSIGNATURA D'EDUCACIÓ FÍSICA: QUEDA'T A CASA PERÒ NO DEIXIS DE MOURE EL TEU COS!

RECOMANACIONS FINALS I COMIAT

- ✓ A part de les propostes setmanals, us animem al fet que col·laboreu amb les feines de casa, recollir la roba, parar taula, escombrar, treure la pols...
- ✓ Us animem a compartir les propostes amb la vostra família. Aproveiteu aquests dies per gaudir de bons moments amb la vostra família, jocs de taula, petites actuacions teatrals, disfressar-se, ballar plegats, voleibol amb globus, segur que amb una mica d'imaginació inventareu mil jocs.
- ✓ Petons i abraçades:

Ana

