



EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

Cicle Mitjà: del 14 al 19 d'abril

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.



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

ACTIVITATS







A continuació trobareu una graella amb activitats, organitzeu-vos com voleu però feu totes les activitats. Us animen al fet que també feu les vostres propostes.

Molts ànims a tots i totes sou uns herois i heroïnes, esperem que engresqueu a la vostra família a totes les propostes. Sobretot no deixeu de fer activitat física de forma diària



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

ACTIVITATS D'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA DEL 14 AL 19 D'ABRIL

DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<u>Escalfament</u>	Escalfament	Escalfament	Escalfament	Escalfament	Escalfament
14	15	16	17	18	19
<u>Entrenament funcional</u>	<u>Ritme, percussió i moviment 2</u>	<u>Jocs amb globos</u>	<u>Ballem contra el coronavirus?</u> <u>Ballem Zumba?</u>	<u>Condal Crossfit</u>	<u>loga</u>
					
<u>Estiraments</u>	Estiraments	Estiraments	Estiraments	Estiraments	Estiraments

Clica els dibuixos i els títols, la majoria tenen enllaços per fer les activitats. El dimarts teniu un exemple d'escalfament i estiraments.



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

FEM CIRC?





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.
- ✓ Us animem a compartir fotos, vídeos i dubtes per correu electrònic:

Pels fullets i fulletes: 3relapau@gmail.com

Pels viatgers i viatgeres: 4telapau@gmail.com

IMPORTANT! A l'assumpte del correu electrònic poseu: Per Ana EF

- ✓ Petons i abraçades: Ana

