



---

## EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

---

Cicle Mitjà i Superior: del 20 al 24 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

Com ja sabeu aquesta setmana és Sant Jordi, a continuació us proposo una sèrie de danses que podeu realitzar a casa, amb l'objectiu que continueu actius aquesta setmana 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><b>Escalfem:</b> 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><b>Part principal:</b> 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><b>Tornada a la calma:</b> 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><b>Canvi de samarreta i rentar les mans:</b> 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!

# ACTIVITATS





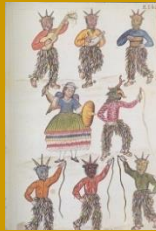

A continuació trobareu una graella amb activitats, organitzeu-vos com voleu però feu totes les activitats.

Molts ànims a tots i totes sou uns herois i heroïnes, esperem que engresqueu a la vostra família a fer les danses amb vosaltres.



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 20 AL 24 D'ABRIL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<u>Escalfament</u>	Escalfament	Escalfament	Escalfament	Escalfament
20	21	22	23	24
DANSA MEDIEVAL SANT JORDI	DANZA SANT JORDI ESCOLA PERÚ	CAVALLETS DE SANT JORDI I ALTRES DANSES	DIA DE SANT JORDI	MÚSICA TRADICIONAL DE SANT JORDI PER RELAXAR-NOS
			 	
<u>Estiraments</u>	Estiraments	Estiraments	Estiraments	Estiraments

Clica els dibuixos tenen els enllaços per fer les activitats. El dilluns 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!

# 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, també podeu realitzar propostes d'EF de setmanes passades.
- ✓ Us animem a compartir fotos, vídeos i dubtes per correu electrònic:
  - Pels fullets i fulletes: [3relapau@gmail.com](mailto:3relapau@gmail.com)
  - Pels viatgers i viatgeres: [4telapau@gmail.com](mailto:4telapau@gmail.com)
  - Pels mims [5eelapau@gmail.com](mailto:5eelapau@gmail.com)
  - Pels esportistes i les esportistes [6eelapau@gmail.com](mailto:6eelapau@gmail.com)
- ✓ Petons i abraçades: Ana

