

# QUE EL CONFINAMENT NO ENS ROVELLI!

## Propostes d'activitat física per infantil

- Propostes diàries:
  - Fundación Create: 21 minuts d'activitat física cada dia  
<https://www.youtube.com/watch?v=XW09txWk9H8> al seu canal podeu trobar un vídeo amb propostes per a cada dia de confinament.
  - Seqüència d'activitats proposada pel @maestrocarlofef per fer durant el confinament:  
<https://view.genial.ly/5e6b3a48eaeafb0fdd69315b>
- Jocs:
  - Entrenament per superherois i superheroïnes:  
[https://www.instagram.com/p/B964Hg3Kt\\_3/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link](https://www.instagram.com/p/B964Hg3Kt_3/?utm_source=ig_web_copy_link)
  - Jocs motrius amb daus:  
<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/juegos-con-dados-educacion-fisica/>
  - Jocs de paper plegat per proposar activitats físiques:  
<https://drive.google.com/open?id=1LtEDI918SjS4LFJjZVleiCOTGQZXZFFn>
  - Jocs de l'oca d'educació física per imprimir:  
[https://drive.google.com/open?id=1mPXdTBDFA8vkXsESH\\_arasEXEZVAifKI](https://drive.google.com/open?id=1mPXdTBDFA8vkXsESH_arasEXEZVAifKI)  
<https://drive.google.com/open?id=1Z4vkdxUexAaV0JLhYhwzN1xI2qUthMQ>
  - 32 jocs diversos per fer a casa no tots són d'activitat física:  
<https://psicologiaymente.com/desarrollo/juegos-jugar-en-casa>
  - Propostes d'activitats varies:  
<http://coneftadosconalvaro.blogspot.com/2020/03/yo-me-quedo-en-casa.html>
  - Jocs amb materials reciclats:  
[https://www.scribd.com/document/451900352/JUEGOS-RECICLADOS-1%C2%BA-a-6%C2%BA-primaria#from\\_embed](https://www.scribd.com/document/451900352/JUEGOS-RECICLADOS-1%C2%BA-a-6%C2%BA-primaria#from_embed)
- Meditació:
  - <https://www.calm.com/blog/take-a-deep-breath>
  - App Petit Bambú. Gratuïta 15 dies.
- Vídeos diversos:
  - Activitats a partir de papers de colors retallats:  
<https://www.youtube.com/watch?v=wWSrSX7RYN8>
  - Circuits senzills (el material específic es pot canviar per roba a altres que pugueu tenir per casa): <https://www.youtube.com/watch?v=NRBr7fr4HEg>
  - Amplíssima proposta d'activitats per fer amb material de casa:  
[https://www.youtube.com/watch?v=e\\_PzRZr0ch8](https://www.youtube.com/watch?v=e_PzRZr0ch8)
  - Jocs senzills per a infants de 2-3 anys:  
<https://www.youtube.com/watch?v=egwX3WWXlc0>
  - 28 vídeos amb propostes diverses:  
<http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/28-videos-con-ejercicios-fisicos-yoga-y.html>
  - 16 vídeos de "JUST DANCE" per ballar  
<http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/16-videos-just-dance-para-que-los-ninos.html>