

EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

Primer que res, desitgem que tots estigueu bé. Què sapigueu que us trobem a faltar! I us enviem una forta abraçada i molts ànims.

Són moments en què hem d'estar confinats a casa, tot i això, ara és més important que mai que ens moguem.

Per què?

Perquè realitzar activitat física durant el nostre confinament ens ajudarà a millorar la nostra circulació, enfortir el nostre sistema immunitari, controlar el nostre pes, enfortir els nostres ossos i musculatura, reduir l'ansietat i millorar el nostre estat d'ànim.

Els experts recomanen que els infants es moguin 1 hora al dia i els adults mínim 30 minuts.

Per aquests motius, des de l'àrea d'educació física, us compartim algunes propostes senzilles que poden fer els vostres fills/es a casa amb poc material o que podeu fer conjuntament amb ells/es. Cada setmana anirem ampliant les propostes.

CREAR CIRCUITS:

Consisteix en agafar material que tinguem per casa (cadires, caixes, cordes, teles,...) i que creïn un circuit per casa o pel jardí de casa on treballin diferents habilitats motrius com: salts, equilibris, desplaçaments, girs, grimpades, llançaments, colpejos,...

Si vols pots enviar les teves creacions a pere@escolarenaixenca.com, i així les podrem compartir amb les teves companyes.

JOCs:

- **Qui és qui?:** Amb els ulls tapats haurem d'esbrinar qui és qui.
- **1, 2,3 pica paret:** Avancem lentament i quan el que para es gira després de pica 1,2 3 pica paret, ens quedem congelats com a estàtues. Si ens descobreix movent-nos, hem de tornar a començar des de l'inici
- **El joc dels embolics** (Twister o similar, també podem crear-lo nosaltres)
- Dibuixem a l'esquena i endevinem
- **El semàfor:** Si el semàfor està en verd podem caminar, si està en vermell ens quedem quietes i si està en groc ens desplacem ràpidament.
- **Estàtues musicals:** mentre soni la música ballarem. Quan pari ens quedarem congelats com a estàtues.
- **Terra, mar i aire:** Terra (ens quedem al mateix lloc on som) Mar (saltem a l'altra banda d'on som) Aire saltem amunt i piquem de mans.
- **Simón, simón diu...:** Les coses que digui en Simón les haurem de fer...per exemple...Simón Simón diu que saltem (haurem de saltar) però si diu...Diu que saltem (com que no ho ha dit el Simón no ho hem de fer).
- **Fet i amagar:** Un la para i els altres s'amaguen amb l'objectiu de no ser descoberts.
- **Volei golbus:** Amb un globus intentar anar passant-se'l sense q caigui amb les mans, peus,...
- Joc de aconseguir reptes, com una gimcana.

<https://view.genial.ly/5e73b3c24aba9c1b7b82bc6c>

ESTIRAMENTS, ACTIVACIÓ DEL COS, BALLS, ZUMBA,...AL YOUTUBE

Estirament activació:

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

Exercicis muscular/ tonificació:

<https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=NTcvqBgIT8I&feature=youtu.be>

Balls/zumba/ coreografies:

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=l1zJ5mrocY0&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=JzPVI3PH7AY&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=ayWUcybFbel&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=RYglVc5Jvjg>

Anima't i crea una coreografia!!!

**A LES FAMÍLIES TAMBÉ LES ANIMO A REALITZAR
AQUESTES PROPOSTES!!**

RECORDA: POTS ENVIAR PROPOSTESQUE FACIS TU, ELS TEUS VÍDEOS I
FOTOS, A: pere@escolarenaixenca.com

