

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.

Recordeu que sempre abans i després de realitzar activitat física, sobretot quan sigui intensa, hem de fer un bon escalfament i estiraments.

A continuació, et deixo uns jocs per jugar a casa o al jardí. I uns enllaços al Youtube per ballar, fer ioga, tonificar el cos i per fer estiraments.



JOCs:

- Joc online per realitzar activitats amb la família i amb els recursos que estan a casa:

<https://view.genial.ly/5e78c6d90fcfb90d9fa4dd48>

- Adjunto un joc per jugar molt semblant per imprimir o construir. Annex 1

- **Forma lletres amb el cos.** Penseu una paraula i aneu fent les lletres amb el cos, a veure si ho endevinen.

- **Joc Jaque Mate:**

<https://www.youtube.com/watch?v=255Z8zdC5A8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3MN4gidNUIlh4PrLyfILR5dYsZzRoAZ9vkJlbb1AiUYiWZsbasCciD9ks>

- **Pulso :** Agafats per la mà dreta i els peus drets de cadascú junts per tal de que quedin fixats. Fem força a veure qui mou el peu. *El mateix, però amb el peu esquerre i ma esquerra.*

- **Jonny el ràpid: Per parelles,** les mans al costat com si haguessin pistoles i l'altre té les mans juntes al davant seu. Intentar "disparar" pegant-li. Si no li pegues es canvien els rols.

- **Joc de les pinces:** Per parelles, cadascú amb una agulla d'estendre roba i ha de enganxar-li a la roba a l'altre. Guanya qui li enganxa primer. Feu diverses partides, però en lloc ampli.

- **Joc/repte de donar-li la volta a la tovallola:** Per tota la família, poseu-vos a sobre d'una tovallola (quan més petita més difícil), heu d'intentar donar-li la volta a la tovallola sense tocar en cap moment el terra.

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

Estirament:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=96&v=DAMGcK5bgZ0&feature=emb_logo

loga:

<https://www.youtube.com/watch?v=3bjggxDiXyk>

<https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>

Exercicis muscular/ tonificació:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=sqZFz44AB78&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI&feature=emb_logo

Balls/zumba/ coreografies:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=32&v=z0evAuWFIPs&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&v=qCoc_qx3VY8&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/channel/UChIjW4BWKLqpojTrS_tX0mg (Just dance tria el que més t'agradi)

També podeu fer la cerca escrivint Just Dance i el títol de la cançó que vulgueu ballar.

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

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