

#FEMESPORTACASA

Fer esport cada dia és una de les activitats més importants que hem de fer durant aquest període que ens hem de quedar a casa, tant per salut física com mental. Avui us proposo un seguit d'activitats físiques divertides que podem fer a casa en família i que ens ajudaran a no avorrir-nos i a estar en forma física i psicològicament.



1. CREAR ELS JOCS OLÍMPICS A CASA

Podem fer un esdeveniment molt i molt gran dins de casa: els Jocs Olímpics "casolans"! Es poden preparar un seguit de proves físiques per a tots els membres de la família, com per exemple saltar, ballar, donar x voltes l'hula-hop, saltar a corda, salt de longitud, salt d'alçada sobre coixins, cursa de relleus per les escales, rodolar pel passadís, etc. Tots els participants tindran un premi esperant-los un cop superin totes les proves! Segur que ja tens mil idees al cap per fer la teva versió dels Jocs Olímpics "casolans", oi?



2. VOLEIBOL AMB GLOBUS O BÀSQUET CASOLÀ

Ens ho podem passar pipa si inflem un globus i saltem per passar-nos-el entre nosaltres! És tan senzill com buscar una corda a qualsevol racó de casa i lligar-la a dos punts diferents per crear la nostra xarxa de voleibol. Tanmateix, també podem provar de jugar a bàsquet amb cistelles de roba o papereres. Qui encistellarà des de més lluny? Serem capaços i capaces de fer una gran esmaixada? Anem a provar-ho!

En els següents enllaços teniu una demostració:

- https://giphy.com/gifs/basquethuyBdZus2tOqstu2yq?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fcases.fundesplai.org%2Fblog%2Frecursos%2F10-propostes-esport-infants-casa%2F
- <https://www.youtube.com/watch?v=QPNXH8pnv4M>
- <https://www.youtube.com/watch?v=6pDcyU5kwpw>

7. EL JOC DE LA LAVA / THE FLOOR IS LAVA

Ens podem imaginar que el terra de casa nostra està cobert de lava o qualsevol altra substància que podria ser letal... Què hem de fer, doncs? Jugar una altra vegada amb el nostre equilibri! Aquest joc tracta d'intentar mantenir-nos tots i totes en superfícies que estan més elevades que el terra, però sense quedar-nos quiets! Serem capaços de sobreviure? Visca la imaginació!

Demostració:

- https://giphy.com/gifs/Ss6BHFuZ2xzGONqq9f?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fcases.fundesplai.org%2Fblog%2Frecursos%2F10-propostes-esport-infants-casa%2F
- <https://www.youtube.com/watch?v=PrLxvytR4yI>

