

EDUCACIÓ FÍSICA A CASA.

SETMANA DEL 13 AL 27 DE MARÇ

Hi ha propostes per cada part de la sessió, trieu-ne una de cada part si n'hi ha més d'una i combineu-les com vulgueu, però intenteu respectar el patró d'una classe d'EF.

Escalfament – Part Principal – Relaxació i tornada a la calma.

ESCALFAMENT

Poc a poc activem el nostre cos. No fem moviments explosius ni bruscos.

Aquest és en anglès però es segueix molt bé.

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

Aquest per als que voleu escalfar amb ritme.

https://youtu.be/ju8W_SX_wy4

PART PRINCIPAL

Podeu fer una activitat diferent cada dia. També les podeu repetir si us han agrat molt.

Zumba

Aneu mirant els passos a poc a poc. Quan ja els tingueu feu-lo tot seguit.

<https://youtu.be/FP0wgVhUC9w>

Ioga

Vigileu la respiració i la posició del cos.

<https://youtu.be/jMOZz7GHaog>

Mobilitat corporal bàsica.

No són gaire llargs, si voleu els podeu fer dos cops.

<https://youtu.be/TStEzVUqtUU>

En aquest pugem una miqueta el nivell d'intensitat.

<https://youtu.be/QuAadoplEMg>

RELAXACIÓ I TORNADA A LA CALMA.

IMPORTANT. Cap moviment ens ha de fer mal. Hem d'estar còmodes i notar l'estirament dels músculs però sense dolor. Si ens fa mal parem.

<https://www.youtube.com/watch?v=xELgfiXSw-s>