

# EDUCACIÓ FÍSICA A CASA.

SETMANA DEL 30 DE MARÇ AL 3 D'ABRIL

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 està traduït a sota. Escalfament suau.

<https://youtu.be/4QlqJCXN0hA>

Aquest és una mica més intens.

<https://youtu.be/EuEoM-17xHQ>

## PART PRINCIPAL

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

### **Zumba i coreografies.**

Aneu mirant els passos a poc a poc. Aquesta tot i que “Despacito” enganya una mica.

<https://youtu.be/pkRTgXy4HeQ>

### **Ioga**

Vigileu la respiració i la posició del cos. En aquest pugem una mica el nivell. Si no teniu estoreta o “esterilla” una tovallola de platja també pot servir.

<https://youtu.be/nNbRQX8yJWs>

### **Mobilitat corporal bàsica.**

No són gaire llargs, si voleu els podeu fer dos cops. Aquesta setmana en poso tres perquè pugueu triar més.

Aquest el podeu fer amb parella, és molt fàcil.

<https://youtu.be/nGd7tjmceG8>

Un altre fàcil però on moureu tot el cos. Aquest dura uns 15 minuts. A poc a poc.

<https://youtu.be/ZQJLAX00P4k>

En aquest pugem una mica el nivell d'intensitat. Les flexions de l'inici les heu de fer com la noia (Rosseta) recolzant els genolls al terra.

[https://youtu.be/aUYRVSNz\\_VY](https://youtu.be/aUYRVSNz_VY)

## 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.

Us deixo el mateix de la setmana passada que m'agrada molt.

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