



Be active at home during #COVID19 outbreak



#BeActive

#HealthyAtHome

PROPOSTES DURANT EL CONFINAMENT.

Àmbits Curriculars d'Educació Física, lingüístic i digital.

Àrees: Educació Física, Castellà.

Per a l'alumnat de Cicle Superior de l'Escola Milà i Fontanals



GENT ACTIVA DES DE CASA!

PROPOSTA : “FER EDUCACIÓ FÍSICA EN FAMÍLIA”

Àmbits Curriculars d'Educació Física, lingüístic i digital.

Àrees implicades : Educació Física, Castellà
Visual i plàstica.



Què he de fer?

- Llegir totes les activitats i decidir quan i quines podeu fer.
- Preparar l'espai on ho voleu fer i el material si és necessari.
- Explicar les activitats a les persones de la teva família.

Comprovo si?

- He organitzat bé l'activitat.
- Si m'han entès i hem participat correctament.
- Valoro com ha anat.

Com ho puc compartir?

- Comparteix-lo amb mi: adjunta'm fotografies, vídeos màxim d'1 minut de la pràctica a casa.
- Fes una reflexió per escrit de les activitats que heu fet (en castellà).
- Al e-mail:

16raul.beltran@escolamilaifontanals.cat



Escalfo i estiro!



ESTIRAMENTS A L'INICI (Fes clic a la imatge)



ESTIRAMENTS AL FINAL (Fes clic a la imatge)



FUTBOL DE TAULA



Material necessari:

Una taula, 4 gots i un tap, xapa o qualsevol altra cosa que llisqui.

Com es juga?

Poseu 2 gots a cadascun dels extrems de la taula (representaran les porteries).

Utilitzeu els dits per llançar la xapa (Podeu fer com a màxim 3 tocs) i intentar fer-la entrar a la porteria contrària. Sumeu 1 punt cada vegada que marqueu gol.



TOTHOM AMUNT!

Material necessari

Cap

Com es juga?

En rotllana asseguts terra amb els braços enllaçats. Heu d'intentar aixecar-vos tots alhora sense deixar-vos anar.

Podeu provar-ho primer mirant-vos cara a cara a la rotllana i després d'esquenes.

Variants: estirats, panxa terra, panxa amunt, cadascú digui com...

Treballem la força de forma divertida



FEM CISTELLA!

Material necessari

Cubells, caixes o similar i una pilota petita (també la pots crear tu amb paper de diari, per exemple)

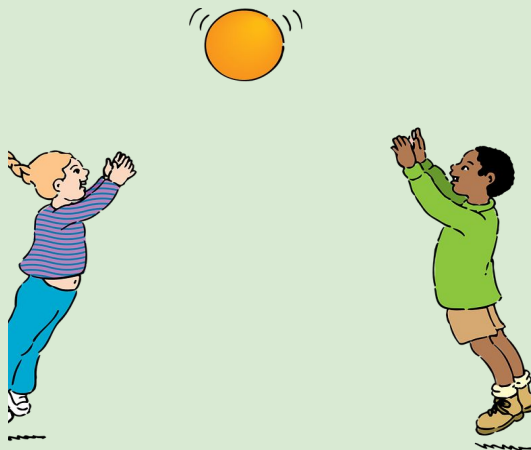
Com es juga?

Posa els diferents cubells distribuïts en fila recta per l'habitació.

Decideix des d'on faràs el llançament.

Al cubell que estigui més allunyat posa-li la puntuació més alta i als demés menys puntuació segons estiguin més a prop (Ex: 200, 150, 100, 50...).

Llença 5 vegades la pilota i suma els punts que aconsegeixis.



LA CAMBRA FOSCA!

Material necessari

Una habitació

Com es juga?

Primerament assegureu-vos que a l'habitació no hi hagi cap objecte amb el que us pugueu fer mal.

Una persona s'espera fora de l'habitació i els altres (o l'altre) s'amaguen a dins i apaguen el llum. Seguidament s'avisava a la persona que estava a fora que entri i aquesta ha d'intentar trobar-los i endevinar qui és cadascun utilitzant el tacte.



Circuit d'entrenament!



Material necessari.

Roba còmode i vambes

Com es realitza?

Fer els 10 exercicis durant 45 segons.

Pots descansar entre exercici el temps que et sigui necessari. Anima a la família.

(Fes clic a la imatge)

1 Jumping Jacks

2 Push Ups

3 Crab Walk

4 Squats

0:43
EXERCISE !!!

5 Planks

10 Burpees

MI DIARIO DE CONFINAMIENTO (en castellano)

¿Qué puedo hacer?

- Miro el vídeo y reflexiono: lo relaciono conmigo, pienso en todos estos días que llevo en casa sin salir(a ésto se le llama confinamiento).
- Escribo lo que estoy haciendo, los sentimientos que estoy teniendo, mi relación con las personas con las que comparto, si estoy haciendo o aprendiendo otras cosas, que me está sorprendiendo, que/quién estoy echando de menos etc.

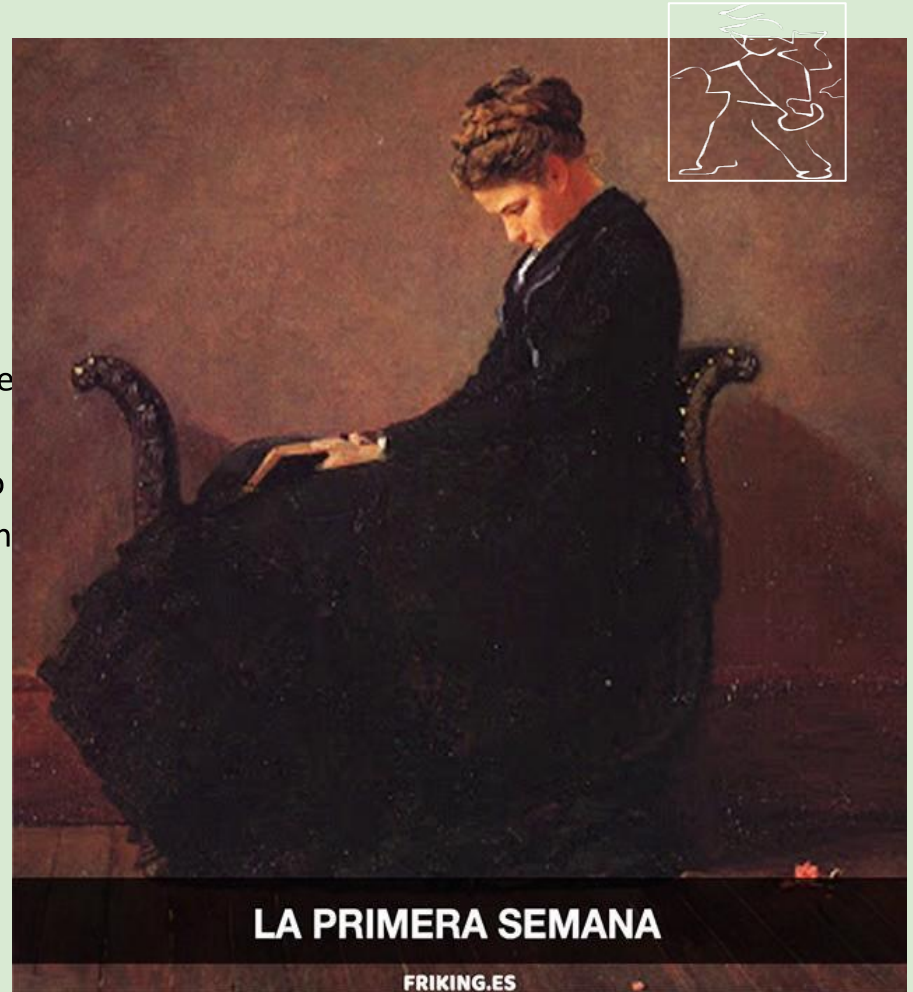
Estarás elaborando tu DIARIO DE CONFINAMIENTO.

Recuerda compartirlo conmigo en en un Google doc.

GRACIAS

También puedes escoger el cuadro del vídeo que más te haya gustado y lo dibujas en lápiz y lo pintas.

(Fes clic a la imatge)



¿Qué tres cosas puedo compartir con el profesor?



- La reflexión de las actividades que he hecho con mi familia.
- El vídeo corto y/o las fotografías de la práctica de las actividades.
- “Mi diario de confinamiento”

