

Des de l'àrea d'educació física, us compartim algunes propostes senzilles que poden fer els vostres fills/es a casa amb poc material o que podeu fer conjuntament amb ells/es. **Així doncs, us animeu?**

1- Aquí teniu una opció per jugar en família:



<https://view.genial.ly/5e78c6d90fcfb90d9fa4dd48/game-movem-nos-a-casa-formigues>

2- Exercicis d'activació individual:

- Rutina d'exercicis: <https://youtu.be/oc4QS2USKmk> Intensitat suau
<https://www.youtube.com/watch?v=dhCMOC6GnrY>
Intensitat moderada <https://youtu.be/5if4ciO5nxo>
Intensitat moderada
https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI
Intensitat alta
- Tabata (sèries repetitives d'exercicis musculars): <https://youtu.be/TStEzVUqtUU>
- Exercicis d'activació del cos: https://youtu.be/ju8W_SX_wy4
- El baile del cuerpo: <https://youtu.be/z6DoPp-LkTA>
- Zumba sencilla: <https://youtu.be/FP0wgVhUC9w>
- Coreografia amb fit ball: <https://youtu.be/Dfv59IqZHY4>
<https://youtu.be/40EiBFp7CXY>

- Coreografia amb pilota: <https://youtu.be/R0aDDwOCi10>
- Coreografia amb aros: <https://youtu.be/l1zJ5mrocY0>
- Tonificació amb aros: https://youtu.be/AG14_DVjvs0
- Treball cardiovascular amb música africana: <https://youtu.be/Ewqq-3xJFdI>
- loga per a nens/es:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=3bjg-gxDiXyk>
 - <https://youtu.be/Dwt0qeBj85I>
- Just Dance Mimi: <https://youtu.be/x5txbl09ItE>
- Just Dance Monkey: <https://youtu.be/ayWUcybFbel>
- Just Dance Dua Lipa: <https://youtu.be/sFKL1Y0ibeQ>
- Zumba Justin Bieber: <https://youtu.be/8LnlCo4M-Bg>
- Zumba Uptown Funk: <https://youtu.be/aXDvdCDAyHo>
- Zumba Meghan Trainor: <https://youtu.be/t6PmB6tMBOc>
- Zumba Kate Perry: <https://youtu.be/JzPVI3PH7AY>
- Zumba Tsunami: <https://youtu.be/IWXmagZ-QMU> Intensitat alta
- Estiraments i Activació (9 minuts): <https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

3- Jocs amb daus

Jocs de daus i activitat física

1. A pel 20!

Objectiu : aconseguir 20 punts.

Agafa un dau i llança'l. Si superes el repte t' anotes els punts obtinguts a la tirada del dau.

Com fer-ho? Agafa un full de paper. En el full de paper, associes un nombre a una acció senzilla a realitzar. Per exemple:

- 1 -> Llança un rotllo de paper amunt, toca el terra i agafa'l. 3 cops.
- 2 -> Porta una galleda, o una joguina, d'un lloc A de la casa a un altre B sense tocar-la amb les mans.
- 3 -> Porta el cercol rodant d'un costat a l'altre de la casa sense que toqui res.
- 4 -> "En Pau diu ..." ha d'estar 30 segons dient coses i intentar que l'altra persona s'equivoqui. Exemple, En Pau diu que t'asseguis, en Pau diu que t'aixequis, en Pau diu que saltis i aplaudeixis, en Pau diu que t'asseguis, en Pau diu que t'asseguis...

- 5 -> Ballar la tornada d'una cançó. La que més t'agradi!
 - 6 -> Llançar el rotllo de paper higiènic a una ampolla i enderrocar-la.
- Nota: Modifica els reptes al teu gust. Això és només una idea.

2. Tens sort!

Tens sort! Aquest joc és similar a el primer peeeeròò... li afegim una mica més d'atzar. L'objectiu és aconseguir 20 punts. Ull, als daus:

- 1 -> Suma't un punt (per la teva cara bonica).
- 2 -> A suar! 20 salts de corda seguits has de donar si 2 punts vols sumar.
- 3 -> Perds 3 punts.
- 4 -> Enhorabona! Suma 4 punts si aconseguixes amb la corda fins ...
- 5 -> ¡Preciós nombre! 5 repeticions de salts a la corda has de fer seguint el següent ordre: peu esquerre només, peu dret sol, dos peus junts.
- 6 -> ¡Carabela! Perds tots els teus punts

Nota: Vols posar més números i més reptes? Agafa un altre dau i arreglat.

3. Llança, llança ... amb el que surti , fas!

2 daus, un indica l'objecte a enderrocar i l'altre amb què enderrocar-lo.

- Dau 1
- 1 -> Ampolla d'aigua de plàstic.
- 2 -> Llauna.
- 3 -> Got de iogurt.
- 4 -> Cub de plàstic.
- 5 -> Pot de Xampú.
- 6 -> Joguina petita
- Dau 2:
- 1 i 4 -> Rotlle de paper higiènic
- 2 i 5 -> Goma d'esborrar
- 3 i 6-> Coixí

4. Fins l'altra paret saltant

L'objectiu d'aquest joc és arribar fins a la paret de davant. Per poder avançar cal llançar el dau i saltar d'un cop el nombre de rajoles (o tires de parquet...) que hagi tret. Si no ho aconseguix es quedarà a la mateixa casella.

- 1 -> Salta 1 rajola.
- 2 -> Salta 2 rajoles.
- 3 -> Salta 3 rajoles.
- 4 -> Salta 4 rajoles.
- 5 -> Salta 5 rajoles.
- 6 -> Salta 6 rajoles.

Nota: Ningú no voldrà treure 6 ni 1 !. Però si veus que 6 rajoles són moltes pots posar a partir d'un nombre el màxim de rajoles que consideres que es pugui saltar.

5. Balla que balla!

L'objectiu és ballar durant 30 segons davant de la família. Totes les persones de la casa juguen! Obligatori!

Utilitzarem dos daus per a aquest joc.

• Primera tirada: Com es balla?

- 2 -> Balla només amb les mans.
- 3 -> Balla només amb el cap.
- 4 -> Balla només amb les peus.
- 5 -> Balla només fent salts.
- 6 -> Balla amb tot el cos.
- 7 -> Balla només amb les mans i cap.
- 8 -> Balla amb els mans enganxades a la paret.
- 9 -> Balla sense poder desenganxar els peus de terra.
- 10 -> Balla com si tinguessis un 1% de bateria.
- 11 -> Balla com si demà poguessis anar a l'escola de nou
- 12 -> Balla per celebrar que hem vençut el coronavirus.

Nota: imaginació al poder!

• Segona tirada: Quin tipus de música?

- 2 -> Música tipus clàssica.
- 3 -> Música tipus flamenc.
- 4 -> Música tipus rock dur.
- 5 -> Música tipus pop.
- 6 -> Música tipus balada.
- 7 -> Música tipus salsa.
- 8 -> Música tipus africana.
- 9 -> Música tipus techno.
- 10 -> Música tipus reggae.
- 11 -> Música tipus hip-hop.
- 12 -> Música tipus gospel.

4- Altres activitats que es poden fer a casa:

<https://www.facebook.com/1234290338/posts/10216911603202380/?sfnsn=scwspwa&extid=zNZtKE5dSSd2gNc2&d=w&vh=i>

Més idees! <https://view.genial.ly/5e6c9b0127aede0fbe6fda32>

Exercicis varis amb pilotes, cordes, globus, coixins i matalassos, teles, mocadors o llençols...

Recull de jocs motrius que podem fer a casa:

- **Terra, mar i aire:** Terra (ens quedem al mateix lloc on som) Mar (saltem a l'altra banda d'on som) Aire saltem amunt i piquem de mans.

- **Simón, simón diu...:** Les coses que digui en Simón les haurem de fer...per exemple...Simón Simón diu que saltem (haurem de saltar) però si diu...Diu que saltem (com que no ho ha dit el Simón no ho hem de fer).

- **Fet i amagar:** Un la para i els altres s'amaguen amb l'objectiu de no ser descoberts.

- **Qui és qui?:** Amb els ulls tapats haurem d'esbrinar qui és qui.

- **1, 2,3 pica paret:** Avancem lentament i quan el que para es gira després de pica 1,2 3 pica paret, ens quedem congelats com a estàtues. Si ens descobreix movent-nos, hem de tornar a començar des de l'inici

- **El joc dels embolics** (Twister o similar, també podem crear-lo nosaltres)