

Activa't a casa!

Segons la Organització Mundial de la Salut (OMS), és recomanable realitzar 60 minuts o més d'activitat física diària.

Són moments difícils per a tots i totes i ara és més important que mai que ens moguem.

Per què?

Per que realitzar activitat física durant el nostre confinament ens ajudarà a millorar la nostra circulació, enfortir el nostre sistema immunitari, controlar el nostre pes, enfortir els nostres ossos i musculatura, reduir l'ansietat i millorar el nostre estat d'ànim.

Per aquest motiu, 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?

En els següents enllaços trobareu diferents propostes de vídeos amb activitats per fer.

Activació del cos: <https://youtu.be/pKqnSRDzkgw>

<https://youtu.be/PKyuJhHQCfl>

<https://youtu.be/PKyuJhHQCfl>

<https://youtu.be/Q5GegqI4IJl>

<https://youtu.be/e5xIhLx1WMQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=7oOaPVq07g8>

https://www.youtube.com/watch?v=NwT5oX_mqS0

loga per a nens: <https://youtu.be/Dwt0qeBj85l>

<https://youtu.be/YZILhfr6-fE>

Imitació d'animals: <https://youtu.be/8wuxQI3MOMM>

Coreografies:

Zumba senzilla: <https://youtu.be/ymigWt5TOV8>

Just Dance Osito Gominola: https://youtu.be/z_9l52tg410

Just Dance Baby Shark: <https://youtu.be/XqZsoesa55w>

Just Dance Timber: <https://www.youtube.com/watch?v=a1zQ1xOjZnk>

Just Dance Mimi: <https://youtu.be/x5txbl09ItE>

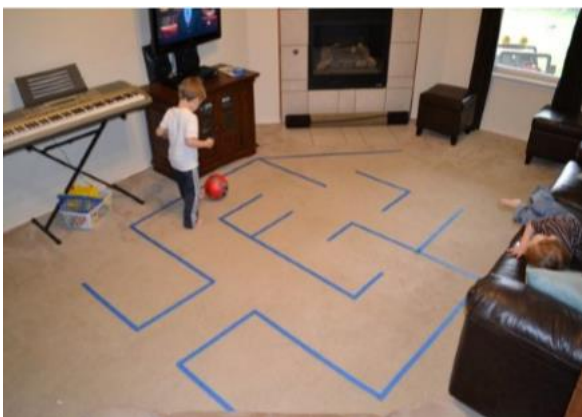
Estiraments i Activació (9 minuts): <https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

Mònica Montoya
Mestra d'Educació Física

Altres activitats que es poden fer a casa (circuits de psicomotricitat a casa, imaginació al poder!)

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

<https://m.facebook.com/materialeseducativosmaestras/videos/2198943883747987>



Mònica Montoya
Mestra d'Educació Física



També podeu utilitzar coixins per a fer el vostre circuit o simplement per jugar amb ells.

Mònica Montoya
Mestra d'Educació Física

També podeu jugar amb:

Gots de plàstic o cartró:

- Encistellar la pilota



- Construir castells



Més activitats amb gots i canyetes de plàstic: https://youtu.be/_xWmRxlGawk

Jocs amb globus:

- Toquem amb diferents parts del cos: mans, peus, colze, cap, cul, genoll...
- Toquem sense que caigui a terra (podem establir un número de tocs)
- Ens intercanviem el globus
- Intentem encistellar el globus fent-lo passar enmig d'un aro o quelcom semblant
- Intentem transportar un globus entre 2 persones sense que caigui i sense tocar-lo amb les mans (esquena amb esquena, cul amb cul, amb l'ajuda d'una tovallola o paper de diari o tros de cartró...)
- Colpejo el globus amunt, faig una volta sobre mi mateix/a i el recullo o el torno a colpejar.
- Si teniu un cordill o un tros de llana, podeu fer una xarxa i jugar a passar el globus a una banda i altra de la xarxa.
- Si sou uns quants a la família, podeu fer 2 equips i intentar fer tocs per arribar a fer punt a l'altra banda del menjador.

També podeu jugar amb caps de cartró (les podem pintar i construir un cotxe, un vaixell o el que se us acudeixi, podem amargar-nos-hi dins i fer volar la creativitat. Si no disposeu de caps grans, podeu decorar caps petites inventant robots, cotxes, cases, etc.

Els vostres fills/es tenen una imaginació increïble. Us ho assegurem!

Mònica Montoya
Mestra d'Educació Física

Per últim podem jugar amb papers de diari (patinant amb un full de diari a cada peu, fent-nos una capa, arrugant i estripant el paper, fent una bola i jugar a llençar-la...) o amb teles, mocadors o llençols, construint cabanes, utilitzant-los com a disfressa o per fer lliscaments.

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)
- Dibuixem a l'esquena i endevinem
- **El semàfor:** Si el semàfor està en verd podem caminar, si està en vermell ens quedem quiets i si està en groc ens desplaçem ràpidament.
- **Estàtues musicals:** mentre soni la música ballarem. Quan pari ens quedarem congelats com a estàtues.

Per últim, comentar-vos que la cadena de gimnasos Dir ofereix sessions diàries a través del seu Instagram (Clubs Dir) per a adults i també han fet una sessió de Dir Kids que podeu visionar a través del seu IGTV. És possible que en realitzin alguna més al llarg d'aquests dies.

I fins aquí les nostres propostes per als més petits. Animeu-vos a posar-ne en pràctica alguna!

Mònica Montoya
Mestra d'Educació Física