

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?

Exercicis d'activació individual:

- Rutina d'exercicis: <https://youtu.be/oc4QS2USKmk> Intensitat suau
<https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY>
Intensitat moderada
<https://youtu.be/5if4cjO5nxo> Intensitat moderada
https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfl 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 senzilla: <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-3xJFdl>
- loga per a nens/es: <https://www.youtube.com/watch?v=3bjggxDiXyk>
<https://youtu.be/Dwt0qeBj85l>
- Just Dance Mimi: <https://youtu.be/x5txbl09lIE>

Mònica Montoya
Mestra d'Educació Física

- 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>

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:

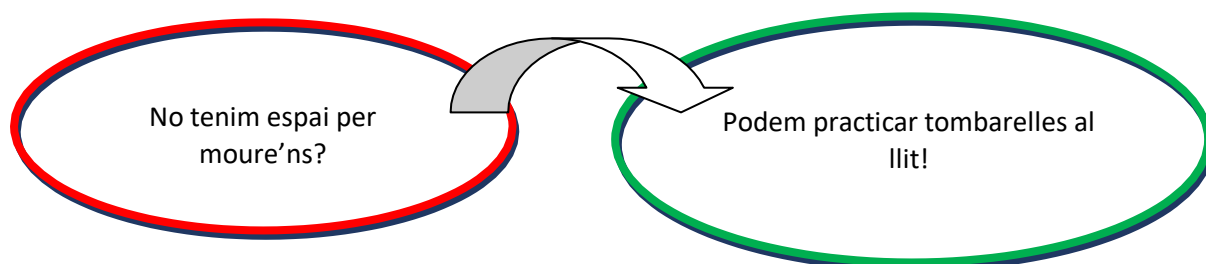
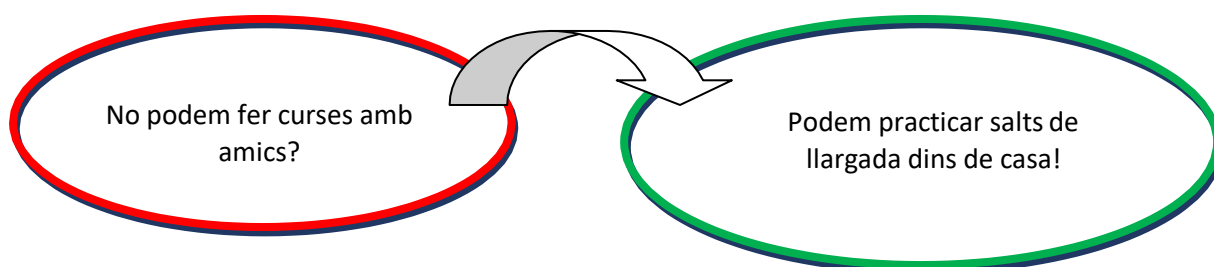
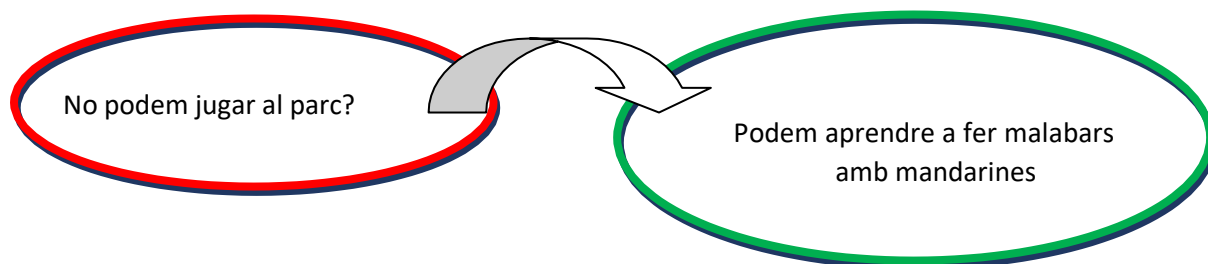
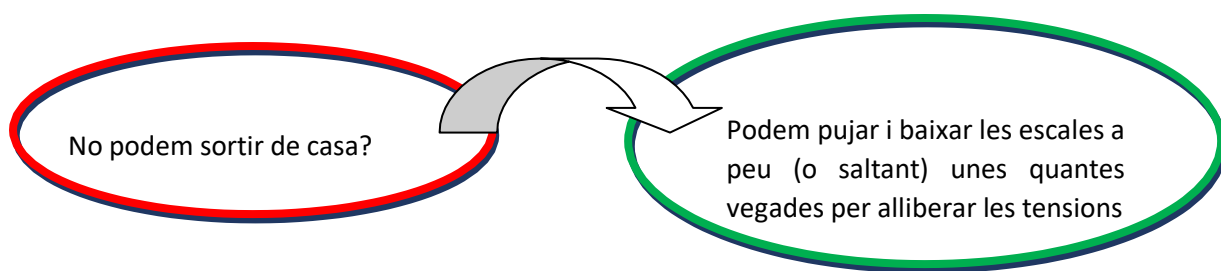
- **Terra, mar i aire:** Terra (ens quedem al mateix lloc on som) Mar (saltem a l'altra banda d'on som) Aire saltem amunt i piquem de mans.
- **Simón, simón diu...:** Les coses que digui en Simón les haurem de fer...per exemple...Simón Simón diu que saltem (haurem de saltar) però si diu...Diu que saltem (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.

Mònica Montoya
Mestra d'Educació Física

- **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 desplacem 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.

En resum...



Hi ha moltíssimes opcions!

Ens quedem a casa, però sempre actius!