

PROPOSTA 3:

VULL BALLAR I M'AGRADA

JUGAR!!!



Hola a tots/es. Des de l'àmbit de l'Educació Física us proposo un pla d'activitats per al temps que duri l'aïllament del Coronavirus.

Vull parlar-vos d'aspectes importants que no hem de passar per alt, i més ara amb aquesta situació:

- La nutrició: procurarem per als nostres fills/es una dieta el més equilibrada possible, sense excessos de greixos ni dolços i amb molta fruita, verdures i aigua.

- **Hàbits d'higiene i posturals:** recordarem la importància que els nens/as es rentin amb sabó molt sovint les mans i de mantenir una correcta postura corporal, i més ara, que passaran molta part del dia asseguts.

- **Valors del joc i de l'esport:** m'agradaria també que aprofitéssiu per a parlar amb els vostres fills/es dels valors que es poden transmetre amb el joc (més enllà de guanyar i perdre) que treballem en classe dia a dia, com per exemple: treball en equip, cooperació, respecte als altres, acceptació de les normes del joc, empatia, solidaritat, esforç, superació, inclusió...

He intentat que les activitats proposades puguin realitzar-se amb els recursos dels quals es disposa habitualment a casa. Aquest dossier d'activitats no sols ha de valer per a aquest període, sinó per a tenir una bateria de recursos per a períodes vacacionals i uns altres.

LA IDEA SERIA FER UNA PROPOSTA EN LA QUE S'HAGI DE MUNTAR UNA COREOGRAFIA A PARTIR DE BUSCAR UNA CANÇÓ QUE ENS AGRADI . AQUÍ TENIU DIFERENTS PROPOSTES. TAMBÉ US HE ADJUNTAT DIFERENTS PROPOSTES DE JOCS I ACTIVITATS PER CADA CICLE.

- **Coreografies senzilles**

Descobreix més vídeos al seu [canal de Youtube Sunny Funny Fitness](#).

<https://www.youtube.com/watch?v=IWB0V3GSH7w>

<https://youtu.be/wQLzrF9di0I>

- **Zumba**

<https://www.youtube.com/watch?v=5aBCBT7eRCQ#action=share>

Zumba Justin Bieber: <https://youtu.be/8LnICo4M-Bq>

Zumba Uptown Funk: <https://youtu.be/aXDvdCDAyHo>

- **JUST DANCE**

Just Dance Mimi: <https://youtu.be/x5txbl09ltE>

Just Dance Monkey: <https://youtu.be/ayWUcybFbel>

- **JOC DE LA COPA, NOMÉS ES NECESSITA UN DAU I GANES DE PASSAR-HO BÉ.**

DE COPA A COPA I LLENÇO PERQUÈ EM TOCA



INDICACIONS PER JUGAR.

1. SKIPPING GENOLLS: puja i baixa genolls al pit alternativament durant 15 segons.	7. TISORES: estirat panxa amunt, amb les mans sota els glutis, aixeca les cames i fes el moviment de tisoires, a dalt i a baix alternativament.
2. SKIPPING TALONS: porta els talons al gluti alternativament durant 15 segons.	8. TAULA: col·loca't com en la imatge i manté la posició de taula durant 15 segons. És important estar el més paral·lel al terra, vigila en pujar el gluti i fer un triangle.
3. SALUTACIÓ AI SOL: manté la posició assenyalant al Sol durant 15 segons	9. VAIXELL: manté la posició de vaixell durant 15 segons.
4. SALTA: descalça't i fes deu salts amb els peus junts a sobre d'un coixí.	10. ESQUATS: fes 15 esquats segons indica la imatge.
5. DE COPA A COPA I LLENÇO PERQUÈ EM TOCA.	11. DE COPA A COPA I LLENÇO PERQUÈ EM TOCA.
6. LLAGOSTA: mantingues la posició de llagosta durant 15 segons. Estira't tot el que puguis.	12: JUMPING JACK: Fes 10/15 Jumping Jack obrint i tancant peus com veus en la imatge. Sense parar.

Ara que ja heu fet un tastet del joc, perquè no inventeu vosaltres les indicacions del joc i les escriviu per poder jugar quan tornem, també podeu canviar les activitats que es fan en cada casella i muntar el vostre joc. ÀNIMS!!!! DEIXEU ANAR LA VOSTRA CREATIVITAT I IMAGINACIÓ !!!

- Rutina bàsica per fer PILATES.

https://www.youtube.com/watch?v=kWEp5hy2mkU&feature=emb_logo

- Sessions per treballar la mobilitat articular i els estiraments.

Descobreix més vídeos en el canal de Youtube [lctiva](#).

<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>

- Propostes per treballar els hàbits saludables

Descobreix més vídeos en el canal de Youtube [Roberta's Gym](#)

<https://www.youtube.com/channel/UCDUIDJcPPOOQK-3UrxEyhAQ>

ACTIVITATS PER CADA CICLE.

Activitats EF CICLE INICIAL

- **LLANÇAMENTS A GALLEDES, PAPERERES,...**

Llançaments de peluixos per a encistellar: llançar amb mans, amb peus, variant distància, amb punts etc....

- **PUNTERIA EN EL BANY:**

Dianes dibuixades en taulells o finestres per a disparar amb trossets de paper de wc mullat. Es pot disparar amb "tirachinas", tub de boli Bic, etc....

Activitats EF CICLE MITJÀ

- EXPRESSIÓ CORPORAL (COREOGRAFIA)

<https://youtu.be/10vVaWfDzak>

- 1 PARA GANAR:

www.educacionfisicaenprimaria.es/udt-036-uno-para-ganar-3er-ciclo.html

Activitats EF CICLE SUPERIOR

- 1 PARA GANAR:

www.educacionfisicaenprimaria.es/udt-036-uno-para-ganar-3er-ciclo.html

- FER PILOTES DE MALABARS:

<https://www.youtube.com/watch?v=E1sQiS6XSAM>

- EXERCICIS AMB PILOTES DE MALABARS:

https://youtu.be/HTylO_MlhhE



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.

Si vols compartir amb nosaltres alguna cosa sobre aquesta activitat ja saps que ho pots enviar per correu, a la teva tutora i/o a la mestra que tu vulguis.

Lletra petita, però molt important: Recorda que aquesta proposta la pots fer exactament com te la hem dit o pots canviar-la, millorar-la, buscar alternatives, fer coses que t'han vingut al cap mentre la llegies o pensaves, etc. Això si!!! No vulguis fer mil coses de cop!!!! Pensa abans de començar que vols fer i decideix primer que faràs. Un cop decidit fes-ho el millor possible!!!

**Ànims i dedicació
que sortirà tot millor!!!!**