ESCOLA MM. C. VERDAGUER
SEGUR DE CALAFELL

EDUCACIÓ FÍSICA 1ER I 2ON

Hola, sóc la Cris. Després d'estar tants dies a casa: Com esteu? Animats, contents, tristos? Sabeu que l'activitat física ens pot ajudar?

Us recomano que tracteu de realitzar una mica d'activitat física diària en aquests dies, ja veureu com l'ànim us canvia i us divertiu! Ja em contareu!

REPÀS DE JOCS TRADICIONALS

A l'escola hem après molts jocs que ara podeu practicar a casa, ahí van unes idees:

– **Xarranca**: Si teniu un pati o una superficie bastant amplia a casa, amb cinta aïllant podem dibuixar la xarranca que més ens agrade. Una goma d'esborrar o alguna cosa semblant pot servir de pedra per llançar. Ara ja pots mostrar a la família les teves habilitats.

– **Bitlles**: amb botelles de llet buides, pots de iogurt o pareguts pots fer-te unes birles, per al birlot (o bola) pots fer servir una piloteta xicoteta o fer-te'n una de paper o drap. A qualsevol raconet de casa podreu jugar a les bitlles.

-**1,2,3 pica paret**! És un bon joc per a poder realitzar a cada amb la resta de la família i fer les estátues més xules mentre treballem expressió corporal.

-**Pedra, paper o tisora**: aquest també el podem de peu. Si ens posem uns davant de l'altre. Pedra (peus junts), tirosa (cames creuades), i paper (cames obertes).

-I les xapes!!! Recordeu que amb el tap d'una ambolla podeu jugar a les xapes fent el vostre propi camí al damunt d'un foli o al terra. Recordeu que una variant era posar un objecte i jugar a apropar la xapa tot el que pugueu!

EXPRESSIÓ CORPORAL

De cara al ball que realitzarem a final de curs, a la tornada hem de començar a treballar l'expressió corporal. Us deixo un parell de vídeos per a ballar una mica a casa amb la família. A veure si podeu seguir el ritme!

https://www.youtube.com/watch?v=388Q44ReOWE

https://www.youtube.com/watch?v=TgcwKrf8wHM