EDUCACIÓ FÍSICA:CICLE SUPERIOR

**“EN FORMA DES DE CASA”**

**Hola alumnes/as del Gaudí!!Com esteu?**

**En aquesta graella podreu anar trobant, al llarg d’aquests dies, diferents propostes per a mantenir-vos actius i en forma. És important que dediqueu una estona cada dia a fer algun tipus d´exercici. L’activitat física i el moviment ens farà activar, tonificar i oxigenar el nostre cos, a banda de fer-nos sentir bé, eliminar tensions i millorar el nostre estat d`ànim, entre molts i molts d’altres beneficis ,i tot, mentre passem una bona estona…Som-hi!!**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **“bODY PERCUSSION”** | La Percussió Corporal ens permet utilitzar el nostre propi cos com a un instrument per a realitzar i crear tot tipus de ritmes i sons.És una activitat que integra diverses disciplines com la Música ,la Dansa o l´Educació Física.  Podem realitzar i inventar coreografies sols o bé en grup, seguint el ritme d´una música o no,i podem realitzar-la en qualsevol lloc o espai que tinguem.Aquí pots trobar un tutorial i alguns exemples,uns de més fàcils i d´altres més difícils,o també pots investigar pel teu compte... | [**https://youtu.be/LV62eoV7BBg**](https://youtu.be/LV62eoV7BBg)  **(Aprenem una coreografia pas a pas.Hi ha 3 exercicis, cadascun dividit en 5 parts. Podem aprendre un exercici o bé una o dues parts cada dia fins a unir-les totes.)**  **Començem?...**  [**https://youtu.be/iQzuCScjs08**](https://youtu.be/iQzuCScjs08)  [**https://youtu.be/Guc4Jk9lKYo**](https://youtu.be/Guc4Jk9lKYo)  [**https://youtu.be/sb-2VsE2y-U**](https://youtu.be/sb-2VsE2y-U)  [**https://youtu.be/W8q-LgVWwIc**](https://youtu.be/W8q-LgVWwIc) |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |