

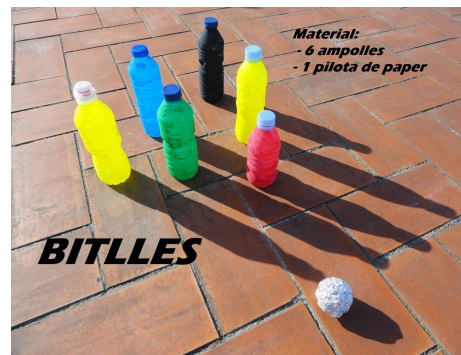
IDEES / PROPOSTES EDUCACIÓ FÍSICA

EDUCACIÓ INFANTIL I CICLE INICIAL

Us fem tres propostes de jocs senzills que podeu fer a casa amb material reciclat! Animeu-vos a construir els vostres jocs i podeu compartiu les fotos o vídeos a l'Instagram de l'escola!



1. Munta un circuit amb el cordill o la cinta.
2. Decidiu qui comença a llançar la xapa. Guanyarà el que primer arribi al final del circuit que heu muntat.
3. La xapa es llença amb el dit índex.
4. Aneu llençant per torns.
Qui guanyarà?



1. Pinta i decora 6 ampolles de plàstic.
2. Construeix una pilota amb paper.
3. Col·loca les ampolles formant un triangle.
4. Guanyarà el que tombi més bitlles en una tirada.
5. Aneu llençant per torns.
Qui guanyarà?



Munta un circuit amb material que tinguis a casa: coixins, mantes, cadires, llaunes, caixes... Pots fer salts, equilibris, tombarelles, ziga-zagues, anar de quatre grapes, etc.

T'animes?

CICLE MITJÀ

Cliqueu les imatge per accedir als vídeos. I animeu-vos a penjar fotos o vídeos de la vostra pràctica a l'Instagram de l'escola.

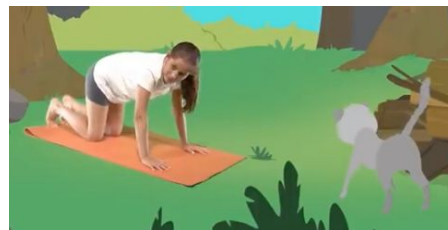
SESSIÓ ESCALFAMENT, ESTIRAMENTS I TOMBARELLA ENDAVANT



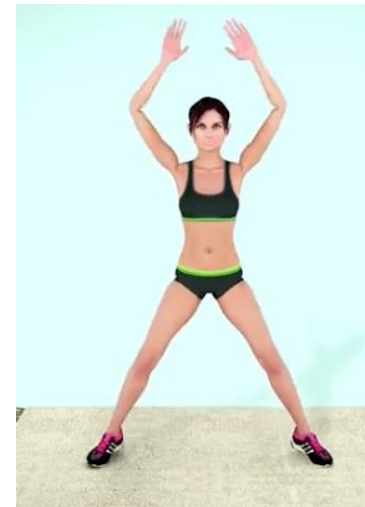
SESSIÓ DE KICKBOXING



IOGA AMB ANIMALS



SESSIÓ DE CÀRDIO



CICLE SUPERIOR

Cliquen les imatges i podreu obrir els enllaços. Qui s'anima a aprendre's un tros de la coreografia, o a fer-se fotos i vídeos mentre practica les rutines d'exercicis? Esperem les vostres publicacions a l'Instagram de l'escola. Vinga, tot a punt!

Proposta de coreografia de Dance Monkey!



Rutina d'exercicis per treballar la força, l'equilibri, la flexibilitat i un munt de coses més... Ah! I compta amb un rellotge que marca el temps entre un exercici i l'altre.



Si ho prefereixes, pots anar seguint aquest circuit de tonificació mentre vas veient com el fan. És de Youtube!



