

TASQUES ACADÈMIQUES DURANT EL PERIODE DE CONFINAMENT

MATÈRIA:	EDUCACIÓ FÍSICA		
CURS:	4D ESO	Professora	Bárbara Velasco

Queda't a casa però no deixis de moure't!

Les formes de vida de l'ésser humà han canviat al llarg de la història. Antigament la humanitat vivia de la caça, l'agricultura, la pesca... Totes aquestes activitats comportaven una activitat física continuada. Actualment moltes professions poden realitzar-se sense aixecar-se de la cadira, el mateix passa amb els estudis. A més a més, la majoria dels desplaçaments diaris es fan en bus, tren, moto o cotxe, no solem caminar distàncies més enllà dels 15'.

Com a conseqüència de la vida actual l'activitat física ja no és indispensable per a l'ésser humà i actualment una persona pot sobreviure sense realitzar activitat física. Però hi ha un problema, i és que els éssers humans estem fets per moure'ns, el nostre cos està format per ossos, articulacions i músculs que permeten i necessiten el moviment.

En dies com els que estem vivint actualment es fa difícil congregar el confinament amb una vida activa. Però passar-se els dies asseguts al sofà sense fer cap activitat física no és gens saludable. Pensa com a mínim en 5 exercicis que podries fer diàriament a casa teva per evitar la falta d'activitat física. Evidentment aquestes activitats s'hauran d'adaptar a l'espai del que disposis per fer-la.

Com que aquestes activitats seran possiblement l'única pràctica física que faràs, hauries de realitzar-les tots els dies. Fes-te un calendari a on vagis marcant quan les van fent i apunta-hi també qualsevol altra pràctica que facis.

Aquí tens uns links per a que puguis agafar idees:

Activitats en família: <https://eurofitness.com/ca/entrena-a-casa/familia/>

Classes dirigides varies: <https://eurofitness.com/ca/entrena-a-casa/activitats-dirigides/>

Zumba: <https://youtu.be/9oF3e243HRk>

Zumba: <https://youtu.be/-nZUKlTYHdY>

Cardio 10 min: <https://youtu.be/naRDSZN4Yjw>

Tonificació 15 min: <https://youtu.be/wejDLQpE1NQ>

Total body 10 min: <https://youtu.be/QRnxyi7uNB4>

Total body intenso 10 min: <https://youtu.be/4VLRtKN-PRw>

Molts ànims a tots!! Espero que vosaltres i les vostres famílies us trobeu bé!! Ens veiem aviat!!