

# Estem actius



Idees i/o propostes per estar actius a casa:

- Fer equilibris dinàmics per casa (sofà, cadires,...) i equilibris estàtics (aguantar la posició en algun lloc).
- Tocar i parar en espai reduït marcat, tocar i parar en quadrupèdia, a peu coix, amb els ulls tapats (en espai molt reduït), tocar i parar amb petits obstacles...
- Circuits de desplaçaments, salts i girs (adequat a l'espai que es disposi).
- Girs: tombarelles, croquetes, rodes...
- Cames obertes i passar per baix (reptar), cames obertes i passar-se la pilota per baix, per dalt, pel costat...
- Passar una pilota amb el peu, en les mans, amb el cap... (variar el tamany de la pilota). Adequar-ho a l'espai que es disposi.
- En una paret tirar la pilota i agafar-la; tirar, girar i agafar; realitzar el mateix amb bot al terra...
- Jocs de velocitat de reacció (ell/ella d'esquena i es diu JA! i girar-se ràpid a agafar la pilota amb les mans, amb el peu, amb el cap...(provar amb pilotes de diferents tamany).
- Jocs reglats: fet i amagar; terra, mar i aire; el joc de les estàtues, 1,2,3 pica paret...
- Si tenim una mica d'espai exterior, fer una mica de carrera contínua.
- **Expressió corporal:** representar una petita història, ballar cançons, ...

✚ **JUST DANCE** (a Youtube o descarregant l'aplicació).

✚ **WELCOME TO MY GYM**

[https://www.youtube.com/watch?v=ju8W\\_SX\\_wy4&list=PL2kXFw2\\_Jd-hZZYhoyNkdGPYTIRbbnZIZ&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=ju8W_SX_wy4&list=PL2kXFw2_Jd-hZZYhoyNkdGPYTIRbbnZIZ&index=4)

✚ **IOGA INFANTIL**

<https://www.youtube.com/watch?v=oWLSLpcF0iY>

Infantil: <https://www.youtube.com/watch?v=CBko9JPMtHs&t=104s>

Cicle Inicial: <https://www.youtube.com/watch?v=AkB4BOP9As8>

Cicle Mitjà: [https://www.youtube.com/watch?v=sM5MGLMNN\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=sM5MGLMNN_E)

C.Sup: <https://www.youtube.com/watch?v=9XBnftTBmAk&t=47s>

<https://www.youtube.com/channel/UC8m4ehVIJWkwJgK5ZfUxgkg/videos>

<https://www.youtube.com/watch?v=3LAHjw1umTI>

✚ **ZUMBA**

<https://www.youtube.com/watch?v=R7WIS04wW34&list=PLneMMHNCM2saWYwZ8PHKUBYX2Ny8-gKkN>

<https://www.youtube.com/watch?v=GRM9h8EQ6Bw>

[https://www.youtube.com/watch?v=JMfWq\\_KotzE](https://www.youtube.com/watch?v=JMfWq_KotzE)

En aquestes webs trobaràs exercicis per tal de mantenir els músculs, els ossos i les articulacions en bon estat, millorar la flexibilitat i cremar energia! Recorda rentar-te després de fer activitat física.

<https://www.youtube.com/channel/UCTlwFB4ciFi5ZClu-VlwaOg/videos>

[https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?v=KbNp9jj1wyM&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=KbNp9jj1wyM&feature=emb_logo)

[https://youtu.be/L\\_A\\_HjHZxfI](https://youtu.be/L_A_HjHZxfI)

(CS): <https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY>

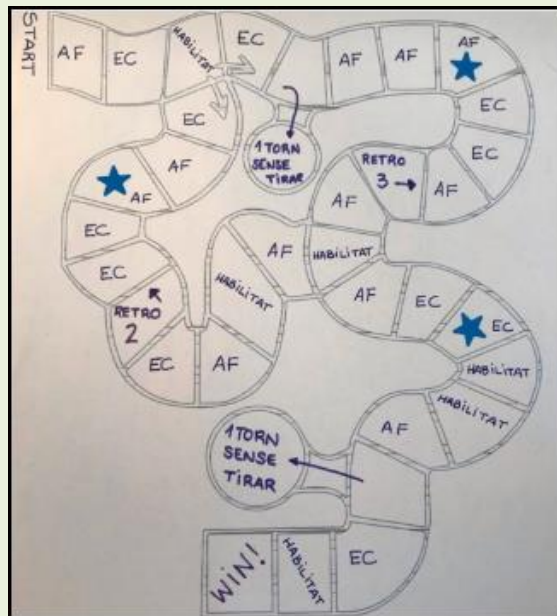
## Força

(CS): <https://www.youtube.com/watch?v=xvsSK-CIBBQ>

## JOC EN FAMÍLIA!

Només necessiteu: full de paper, bolígraf, dau i colors (si ho voleu decorar i fer guapet).

- Dibuixa un taulell de joc.
- Afegeix a l'atzar diverses proves:
- **AF:** activitat física (córrer sense moure's del lloc, fer mini salts, ajupir-se i saltar, peu coix, mobilitat articular asseguts, estiraments controlats...).
- **EC:** expressió corporal (inventar una coreografia, imitar un animal...)
- **HABILITAT:** dibuixar amb la mà no dominant o amb el llapis entre els peus, fer alguna cosa amb la cara( orelles, nas, celles...).



També podeu fer variants de les caselles i establir regles entre tots/es!

## EL JOC DEL DAU

Llença un dau! I fes l'acció que correspongui al número que ha sortit en el dau. Has aconseguit fer totes les accions abans de 15 tirades? També pots proposar-ne de noves!

1. 5 salts a peu coix
2. Ves fins a l'altre cantó de l'habitació arrossegant-te com un cuc
3. Fes 5 voltes sobre tu mateix/a
4. Ves fins a l'altre cantó de l'habitació saltant com els conills
5. Fes una tombarella
6. Ves fins a l'altre cantó de l'habitació caminant a 4 potes (si pots sense recolzar els genolls a terra)

## MOTRICITAT FINA

### CIRCUIT DE XAPES



- Dibuixeu un circuit amb paper o construïu-lo amb el que vulgueu.
- Podeu utilitzar xapes, taps...
- **El llançament:** proveu amb tots els dits de la mà i alterneu mà dreta i Esquerra.



**APRENC A LLIGAR-ME ELS CORDONS:** hi ha moltes maneres de fer-ho. Ara és un bon moment per treballar l'autonomia.

**FER TRENES:** Utilitzeu cordills, cintes, tires de paper de 3 colors diferents. Podeu plantejar-ho com una sèrie que repeteix colors.

### EDUCACIÓ FÍSICA AMB UN GLOBUS (si no teniu globus, una pilota tova)

- **Voleibol:** dos cadires i un cordill poden fer de xarxa! Un jugador a cada costat i som-hi!
- **Que no caigui!:** dos jugadors, un ha d'intentar fer que el globus caigui i l'altre ho ha d'impedir.
- **Un aplaudiment, gràcies!:** llençar el globus amunt i fer el màxim d'aplaudiments abans que toqui a terra.
- **Tocs:** amb la mà, amb el peu, amb el cap, amb el genoll...
- **Cursa de globus:** quin globus arribarà d'un lloc a l'altre sense fer servir cap part del cos?

### PROPOSTES AMB PAPER DE DIARI

- **Catifa:** col·loca els papers de diari a terra sense deixar ni un tros de terra al descobert! Ara, separa'ls una mica i tracta d'arribar d'una punta a l'altra de l'espai només trepitjant els diaris. Pots fer-ho una mica més difícil si cada vegada els separen una mica més entre ells. Prova a fer-ho saltant! Ara utilitza només dos papers de diari per arribar d'una punta a l'altra.
- **Encistella:** fes boletes amb el paper de diari i juga a encistellar-les dins d'una olla. Prova a fer-ho des de diferents distàncies i de diferents maneres (amb una mà, sense mirar, d'esquenes, per sota les cames, etc.). Pots demanar al pare o a la mare que moguin una mica l'olla mentre tu intentes encistellar les boletes!
- **Equilibristes:** ets capaç de moure't d'un lloc a un altre mantenint un paper de diari sobre el cap sense tocar-lo amb les mans? I d'esquenes? I a quatre potes? I reptant? I caminant de puntetes? Aconsegueixes aguantar-te en equilibri sobre un peu sense que el paper de diari caigui de sobre el teu cap? I amb els ulls tancats?

## CHALLENGES

- 10 tocs amb el peu i paper de WC
- Tocs assegurats <https://youtu.be/An0jWJ2h50s>
- 10 tocs amb raqueta de tennis o de pàdel, primer amb pilota i després amb paper de WC
- [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=MwgEmnbZQeQ&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=MwgEmnbZQeQ&feature=emb_logo)

## ALIMENTACIÓ I HÀBITS

Pàgines per a que els nens aprenguin a menjar de manera saludable:

<http://www.conlacomidasisejuega.org/>

[http://www.capsbe.cat/media/upload/pdf/alimentacio\\_equilibrada\\_editora\\_6\\_9\\_1.pdf](http://www.capsbe.cat/media/upload/pdf/alimentacio_equilibrada_editora_6_9_1.pdf)

Durant aquest dies de confinament fes es una graella amb l'alimentació que portes durant una setmana i llegint la informació que et deixo jutja si segueixes una alimentació equilibrada o si la podries millorar. La portarem a classe i en parlarem!

**La hidratació durant l'activitat física:**

[http://www.edu365.cat/primaria/ed\\_fisica/aiguadelcoshuma/index3.html](http://www.edu365.cat/primaria/ed_fisica/aiguadelcoshuma/index3.html)

Abans de fer exercici físic és important l'escalfament i al final els estiraments. També us afegeixo la importància de la hidratació i l'alimentació, a la tornada en parlarem:

**L'escalfament:** [http://www.edu365.cat/primaria/ed\\_fisica/escalfament/index2.html](http://www.edu365.cat/primaria/ed_fisica/escalfament/index2.html)

**Estiraments:** Aquesta web us farà recordar els músculs i els exercicis que podem fer:

<https://sites.google.com/site/elsestiramentsae/>

**ENS VEIEM BEN AVIAT!**

**Una abraçada ben forta!**