

- EDUCACIÓ FÍSICA A CASA -

- 1ª Proposta:

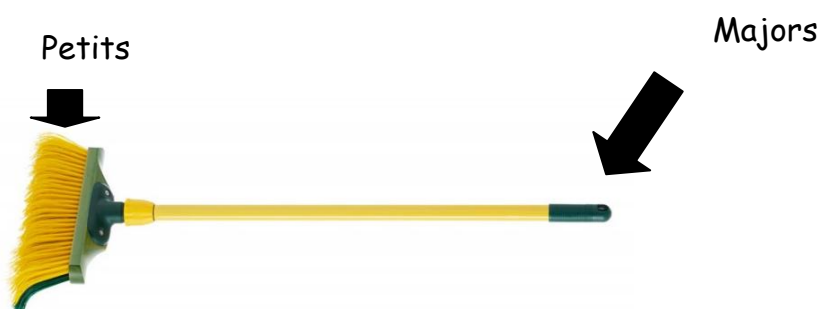
https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k_xNXYBc

Recomanacions:

1.- Treball ull-mà:

Podeu provar amb més de 2 globus (podeu provar a vore quants arribeu a moure a la vegada). Si teniu germà, podeu fer-lo entre els dos i cada vegada a de donar-li un al globus.

Quan feu el circuit amb les botelles d'aigua (podeu fer-lo tan llarg com vulgueu), en comptes d'una raqueta, podeu utilitzar una granera com si fora un stick de floorball. Els majors podeu utilitzar la part estreta i els petits, la part que té pèls.



2.- Desplaçaments:

A més dels que es mostren al vídeo, podeu afegir anar d'esquenes.

3.- Multisalts:

Recordeu que podeu fer-lo tan llarg com vulgueu. Quan se fa botant la granera en moviment, si teniu germans, podeu anar turnant-se i cada vegada fer-lo un fins que falle. **Oblideu-vos de botar per damunt la taula!!!**

4.- Reptacions:

Podeu fer-lo més llarg i podeu col·locar obstacles a diferents nivells d'altura. Aproveiteu si teniu germans i que cadascú dissenye un circuit diferent. Podeu utilitzar els tan afamats rotllos de paper higiènic per fer petites torres on col·locar l'obstacle:



5.- Llançaments:

No fa falta que utilitzeu pilotes de tennis si no teniu a casa. Podeu fer pilotes de paper (si pot ser de fulles que ja no utilitzeu i així reutilitzem). Podeu anar variant la distància fins a la "cistella" en funció de la vostra punteria.

6.- Coordinació general:

Els més petits podeu fer-lo amb el globus. Els majors, si vos atreviu, podeu intentar amb pilotes cada vegada més petites.

- 2ª Proposta:

Ací vos deixeu un conjunt de balls per als més marxosos. Teniu el vídeo i la cançó per a que trieu les que més vos agraden:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-f4pCksb5M> (LA BICICLETA)

<https://www.youtube.com/watch?v=-XeuNvwVECs> (MINIONS-PAPAYA)

<https://www.youtube.com/watch?v=q0U1A7ovy3I> (SHAKE IT OFF)

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8> (I LIKE TO MOVE IT)

<https://www.youtube.com/watch?v=TgcwKrf8wHM> (CAN'T STOP THE FEELING)

<https://www.youtube.com/watch?v=O0906sWVpL4> (SWEET BUT PSYCHO)

- 3ª Proposta:

Ara vos deixeu algunes rutines per a tota la família:

https://www.youtube.com/watch?v=x_T-IZU1CQg

<https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo>

- 4ª Proposta:

Aquesta és una miqueta més relaxada. Vos deixeu uns vídeos de ioga:

<https://www.youtube.com/watch?v=sdKuUrp9smM> (aquesta és llarga ja que dura quasi 30 minuts)

i ara per als més peques:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0>

<https://www.youtube.com/watch?v=s3lxd9enjFM>

<https://www.youtube.com/watch?v=AAx1fGjpc0w>

- 5ª Proposta:

Ara, per als més aguerrits de la casa, alguna sessió d'entrenament. Pare atenció a como s'han de fer els exercicis i, no oblideu mai, que no heu de fer-vos mal!

<https://www.youtube.com/watch?v=mpNY2c-AFNI>

https://www.youtube.com/watch?v=Yt0wuk_bOXI