



Hola a tots/as! Esteu preparats/des per a mantenir-vos en forma després d'aquestes Pasqües?

Primer de tot, cal recordar que l'**Organització Mundial de la Salut (OMS)** recomana realitzar:

- Infants i adolescents: **60 minuts d'activitat física cada dia** de la setmana.
- Persones adultes: **30 minuts d'activitat física almenys cinc dies** a la setmana.

També és important descansar un mínim de 8 hores diàries, seguir unes pautes d'alimentació saludable i no dedicar excessiu temps als dispositius electrònics.

D'altra banda, us volem explicar la metodologia que anem a treballar a partir d'ara, que serà de forma **setmanal**. Anem a preparar un conjunt d'activitats que es classificaran principalment en 5 blocs temàtics, és a dir, els blocs que formen la nostra estimada educació física.

En cada bloc teniu les tasques que heu de completar per a convertir-vos en experts de l'activitat física. Haureu de fer l'activitat en aquest el portal "padlet", on podreu observar també les respostes dels vostres companys. D'aquesta forma, estarem tots "en contacte", com si estiguérem a l'escola: <https://padlet.com/gomez1988/9pjzqvmi5d7u6aqs>

Tots els documents es penjaran ací, organitzats per setmanes:

http://mestreacasa.gva.es/web/gomez_alb59/3r

Les activitats es facilitaran cada dilluns a les 15:00 i les podeu realitzar quan vulgueu però heu de tindre en compte que l'últim dia per lliurar les tasques és el **divendres de la mateixa setmana**. Per tant, aquesta setmana teniu com a **màxim fins el dia 24 a les 16:30**.

Bloc 1: Coneixement i autonomia personal

1. Hui anem a treballar l'orientació. Per això, primer et demanaré que dibuixes la teua habitació i jugues amb un company o companya com s'indica en el vídeo:
<https://www.youtube.com/watch?v=AYqy0eHAF98>
2. Quan acabes, **fes una foto de la teua habitació i la puges al padlet** (en el títol el teu nom i cognoms):
<https://padlet.com/gomez1988/9pjzqvmi5d7u6aqs>

Bloc 2: Habilitats motrius

1. Us propose el següents reptes d'equilibri en forma de vídeo:
 - a. https://www.youtube.com/watch?v=V9qeFF5hrak&feature=emb_title
 - b. https://www.youtube.com/watch?v=rUU0-4gY-7Y&feature=emb_title
 - c. https://www.youtube.com/watch?v=lcj5ranJ-0&feature=emb_title
 - d. https://www.youtube.com/watch?v=_FjJ_coTUq8&feature=emb_title
 - e. https://www.youtube.com/watch?v=--8A3zkOMBI&feature=emb_title

Heu de comentar al bloc el número del repte més lluny al que heu arribat (per exemple: he arribat al repte 2 (indicant al títol el nom i els cognoms) <https://padlet.com/gomez1988/9pjzqvmi5d7u6aqs>

Bloc 3: Taulers de jocs

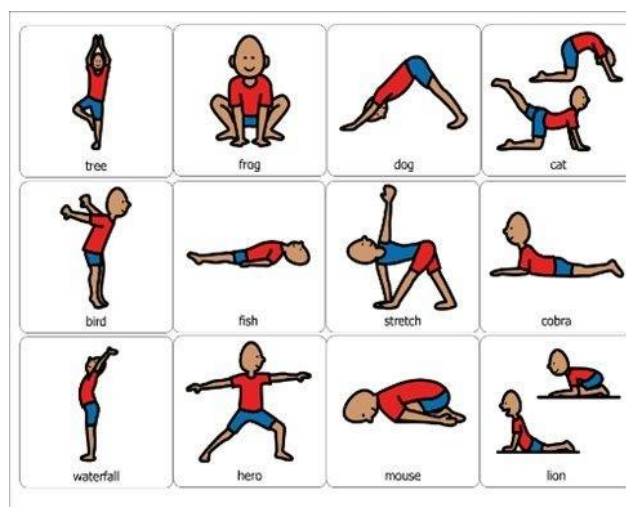
1. Aquesta setmana et propose jugar a 2 jocs. Quan acabes de jugar a tots 2, **m'has de comentar quina ha sigut la casella que més t'ha sorprès ací**:
<https://padlet.com/gomez1988/9pjzqvmi5d7u6aqs>
 - a. Joc 1:
http://mestreacasa.gva.es/c/document_library/get_file?folderId=500020350648&name=DLFE-1962072.jpg
 - b. Joc 2: <https://view.genial.ly/5e8b344208da3f0e0292b848/game-el-juego-de-coronamovent?fbclid=IwAR022Qx7xDjACbyVz3knAKPUD7ungF1BrTFYxDnJuojKW4WMgW8gWgMA4yA>

Bloc 4: Balls i expressió corporal.

1. Cada dia, si és possible, dediqueu uns minuts a ballar amb alguns dels següents enllaços de Youtube (pot participar tota la família!). Només heu d'imitar els seus moviments.
2. Aquesta setmana has de practicar aquests balls:
 - a. https://www.youtube.com/watch?time_continue=26&v=G923_rJIPHg&feature=emb_title
 - b. <https://www.youtube.com/watch?v=1PZJMP0SzaU>
3. Una vegada practicats, **m'has de comentar quin dels 2 balls t'agrada més** ací: <https://padlet.com/gomez1988/9pjzqvmi5d7u6aqs>

Bloc 5: Activitat física i salut.

1. Aquesta setmana ens centrarem en el ioga. Així doncs, us propose **practicar aquestes figures i m'heu de dir quina és la vostra favorita** ací: <https://padlet.com/gomez1988/9pjzqvmi5d7u6aqs>



2. Recordeu SEMPRE que al finalitzar una sessió d'activitat física és molt recomanable estirar, per això us deixo aquesta imatge amb estiraments bàsics. Recordeu que no fa falta que faça mal, on arribeu:

