

PLANNING DEL 30 DE MARÇ AL 12 D'ABRIL

	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
1ER cicle	<p>Coordinació dinàmica general:</p> <p>Chuchuwa-Cantajuego https://www.youtube.com/watch?v=8_RWPLfo8Xg</p>	<p>Ioga infantil:</p> <p>Yoga para niños con animales https://youtu.be/t8748OWc1nQ</p>	<p>Montgó Challenge:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ocultu la teua cara amb una màscara. 2.Inventa un repte o activitat que pugues fer. 3.Gavat amb el mòvil. 4.Comparteix el video amb el grup de whatsapp de la clase. 5. Qui endevina qui ets? Poden fer el que tú fas?
2N cicle	<p>Coordinació dinàmica general:</p> <p>Zumba para niños https://www.youtube.com/watch?v=EMcVc8oMvGA</p>	<p>Acondicionament físic:</p> <p>Kick Boxing 40 min https://www.youtube.com/watch?v=u-F0fzXm-9Y&t=199s</p>	<p>Montgó Challenge:</p> <p>Llançar una pilota menuda (pot ser de paper..) des d'una distancia de tres metres a una caixa de sabates i encertar al menys 4 tirs seguits.</p>
3ER cicle	<p>Coordinació dinàmica general:</p> <p>Tria una cançó de Just Dande o qualsevol altra web, i apren la coreografia.</p>	<p>Acondicionament físic general:</p> <p>Kids workout 1 beginners https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI</p>	<p>Montgó challenge:</p> <p>Mantindre la posició de planxa frontal durant:</p> <ul style="list-style-type: none"> .- 15 seg: medalla de bronze .- 30 seg: medalla de plata .- 45 seg: medalla d'or .- Més d' 1 min: Corona Reial

SETMANA DEL 13 AL 19 D'ABRIL

	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
1ER cicle	<p>Coordinació dinàmica general:</p> <p>Juegos dentro de casa https://www.facebook.com/rosa.miralles.71/videos/10222454513460406/</p>	<p>Ioga infantil:</p> <p>Yogic. Yoga para niños https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0 https://www.youtube.com/watch?v=6dj-mFleKvk</p>	<p>Acondicionament físic:</p> <p>Rutina super especial en familia https://www.youtube.com/watch?v=l8jD_ZKYIY</p>
2N cicle	<p>Coordinació dinàmica general:</p> <p>Dance Monkey Zumba Kids https://www.youtube.com/watch?v=GRM9h8EQ6Bw</p>	<p>Ioga:</p> <p>Yoga para niños https://www.youtube.com/watch?v=sdKuUrp9smM</p>	<p>Acondicionament físic general:</p> <p>Entrenamiento funcional niños https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU</p>
3ER cicle	<p>Coordinació dinàmica general:Comba</p> <p>EF comba saltos básicos https://www.youtube.com/watch?v=6XS5hI3Vt8E</p>	<p>Ioga:</p> <p>Yoga para niños https://www.youtube.com/watch?v=3bjggxDiXyk</p>	<p>Montgó challenge:Judo</p> <p>Video 4 kata básicos https://www.youtube.com/watch?v=4kWyINIPMCO</p>

SETMANA DEL 20 AL 26 D'ABRIL

	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
1er cicle	<p>Coordinació dinàmica general: Practica deporte con toda la familia https://www.youtube.com/watch?v=aHd3iCo-J_I</p>	<p>Ioga infantil: Frozen Yoga para niños en español https://www.youtube.com/watch?v=AAx1fGjpc0w</p>	<p>Montgó Challenge: Canvi de mà i puny https://www.youtube.com/watch?v=8Xn73KnyCWI</p>
2n cicle	<p>Coordinació dinàmica general: Juguem a casa II https://www.youtube.com/watch?v=9NzXeIBOOT0&feature=youtu.be</p>	<p>Acondicionament físic: Tria una d'aquestes propostes en moviment. https://www.rebostdigital.gva.es/wp-content/uploads/2020/03/p_ef_propostesenmovimentperacasa.pdf</p>	<p>Montgó Challenge: Atrapa el full https://www.youtube.com/watch?v=YKWTjzcrkds</p>
3er cicle	<p>Acondicionament físic: ¿Busques més intensitat? Día 1 Entrenamiento en casa https://www.youtube.com/watch?v=JnDu110SBN0&t=43s</p>	<p>Orientació a casa: Amb un llàpis i un full...¡¡troba el tresor!! https://www.youtube.com/watch?v=oPCBbAUol1I</p>	<p>Montgó Challenge: ¡¡Prova aquest repte!! Repte dia 1: Bolis https://www.youtube.com/watch?v=Op3IUw9fcho&list=PL7pJpk7vhU2jPoDrEtffy5_7WoTgfyVPD&index=11&t=0s</p>

SETMANA DEL 27 D'ABRIL AL 3 DE MAIG

	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
1er cicle	Coordinació dinàmica general: Coreo kids https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA	Ioga infantil: Trolls. Yoga para niños. Cosmic Kids. https://www.youtube.com/watch?v=s3Ixd9enjFM	Acondicionament físic: Entrena como un JEDI https://www.youtube.com/watch?v=2eI9BoQLTfo&list=PLvuT1Bjs2VSFOYqahj8VAKBwyYFnLJIDa&index=3
2n cicle	Coordinació dinàmica general: Resisteré 2020 https://www.youtube.com/watch?v=-NcfjiCzIM8	Magia: ¿Vols deixar bocabadats als teus familiars? ¿T'atreveixes amb un truc de màgia? 5 trucos de magia https://www.youtube.com/watch?v=a2uDdt7UR_E	Pilota Valenciana: Visionat del video de Pilota Valenciana https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=d6db1pYuzHU Pilota Valenciana II https://www.youtube.com/watch?v=LBsPNK90-aE
3er cicle	Coordinació dinàmica general: Coreografia de baile. Dance Monkey. Tones and I	Acondicionament físic: ¿Coneixes l'entrenament TABATA? Prova una serie de 4 minuts.	Montgó Challenge: Visionat del video de Pilota Valenciana

	https://youtu.be/Ns1cEEx23A Serie de ejercicios Dance Monkey. Ejercicios en casa https://youtu.be/IJDIbz9YxKg	¿Seràs capaç de repetir-la 2 vegades...i 3? TABATA https://www.youtube.com/watch?v=zCPaKDSGIDk	https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=d6db1pYuzHU Pilota: com fer-te la teua pilota https://www.youtube.com/watch?v=UzQuEMRhE1Q
--	---	---	---

SETMANA DEL 4 AL 10 DE MAIG

	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
1ER cicle	Coordinació dinàmica general: Brain gym ballant?? https://www.youtube.com/watch?v=1spJn2oXNmc	Ioga: Saludo al sol https://www.youtube.com/watch?v=VYrT5t8STjI	Montgó Challenge Repte 10.La pistola https://youtu.be/GU9k4MFj3kY
2N cicle	Acondicionament físic general: Juguem a les pales amb les xancles?? Repte nº 15 https://youtu.be/oSXlf17hOic	Activ. Física General: Dia de l'esport.Fulls https://youtu.be/cMf4pFHs0rI	Visionat del video de Pilota Valenciana: Fes este taller Pilota: com fer-te la teua pilota https://www.youtube.com/watch?v=UzQuEMRhE1Q

3ER cicle	Acondicionament físic general: Tonifica todo el cuerpo con esta rutina https://youtu.be/6pqjXbg7EbA C'est l'été https://youtu.be/Yt0wuk_bOXI	Magia: Vols deixar bocabadats als teus familiars? T'atreveixes amb un truc de màgia? 5 trucos de magia https://www.youtube.com/watch?v=a2uDdt7UR_E	Montgó Challenge: Repte 3. Gira-puny-Gira https://youtu.be/P91x5Yn-OcA
--------------	---	---	--

SETMANA DEL 11 AL 17 DE MAIG			
	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
1ER cicle	Coordinació dinàmica general: L'EF en casa https://youtu.be/qvsLBEuM5mE	Ioga: Yogic. El bosque encantado https://youtu.be/sIbdc-INXjU	Montgó Challenge Cómo hacer una pelota de malabares https://youtu.be/0Cr-PCu8BY
2N	Coreografia:	Activ. Física General:	Cómo hacer una pelota de

cicle	Kids learn a dance https://youtu.be/9sxifR0Ltqk	Repte 4.Curling d'interior https://youtu.be/XH3xUAWA4-k	malabares https://youtu.be/0Cr-PCu8BY Tutorial malabares 2 pelotas https://youtu.be/rWQoSCxGSzI
3ER cicle	Acondicionament físic general: C'est l'été https://youtu.be/Yt0wuk_bOXI	Shuffle dance: https://youtu.be/ZIcTHJrwaho	Cómo hacer una pelota de malabares https://youtu.be/0Cr-PCu8BY Tutorial malabares 2 pelotas https://youtu.be/rWQoSCxGSzI

SETMANA DEL 18 AL 24 DE MAIG			
	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
1ER cicle	<p style="text-align: center;">.</p> https://youtu.be/6u9dtrZ_cxs 11 Kids Exercises dibujos	https://youtu.be/N5gX--B1jIc Kids Exercise: Burn Fat in 10 Minutes	https://youtu.be/GjeTkWJ3arc CantaJuego -Volumen -1

2N cicle	https://youtu.be/KNABsNt-t18 Cómo calentar antes de entrenar	https://youtu.be/odFrUSkKT7M Estiramientos después de hacer ejercicio	https://youtu.be/MfYRSxAVBx4 Perfect Full Body Yoga
3ER cicle	https://youtu.be/HnCsNULAEJw CON CALMA coreografía fácil de Alex Chentsov	https://youtu.be/38ac8Vp3Ycc Señorita	https://youtu.be/R7qdgPkPsuQ Fortnite All Dances Season

ESTAS ACTIVIDADES SON ORIENTATIVAS, LO IMPORTANTE ES DIVERTIRSE HACIENDO COSAS QUE MÁS OS GUSTEN.

SETMANA DEL 25 AL 31 DE MAIG			
	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
1ER cicle	https://youtu.be/6u9dtrZ_cxs 11 Kids Exercises dibujos	https://youtu.be/N5gX--B1jIc Kids Exercise: Burn Fat in 10 Minutes	https://youtu.be/GjeTkWJ3arc CantaJuego -Volumen -1

2N cicle	https://youtu.be/KNABsNt-t18 Cómo calentar antes de entrenar	https://youtu.be/odFrUSkKT7M Estiramientos después de hacer ejercicio	https://youtu.be/MfYRSxAVBx4 Perfect Full Body Yoga
3ER cicle	https://youtu.be/HnCsNULAEJw CON CALMA coreografía fácil de Alex Chentsov	https://youtu.be/38ac8Vp3Ycc Señorita	https://youtu.be/R7qdgPkPsuQ Fortnite All Dances Season

ESTAS ACTIVIDADES SON ORIENTATIVAS, LO IMPORTANTE ES DIVERTIRSE HACIENDO COSAS QUE MÁS OS GUSTEN.

SETMANA DEL 1 AL 7 JUNY

	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
1ER cicle	Jugar baló de platja	UNA ACTIVITAT EN BICICLETA	CORRER 3 Minuts per arena
2N cicle	Jugar baló de platja	UNA ACTIVITAT EN BICICLETA	CORRER 5 Minuts per arena
3ER cicle	Jugar baló de playa	UNA ACTIVITAT EN BICICLETA	CORRER 8 Minuts per arena

SETMANA DEL 8 AL 14 JUNY

	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
1ER cicle	<p>Caminar por el agua de la playa, para hacer resistencia de piernas</p>	<p>Hacer la vía verde caminando o en bicicleta, observando el paisaje. Hacer una foto y la envías a tus amigos</p>	<p>Subir por las piedras de los muros rompeolas para hacer equilibrio con ayuda de los padres.</p>
2N cicle	<p>Caminar por el agua de la playa, para hacer resistencia de piernas</p>	<p>Hacer la vía verde caminando o en bicicleta, observando el paisaje. Hacer una foto y la envías a tus amigos.</p>	<p>Subir por las piedras de los muros rompeolas para hacer equilibrio.</p>
3ER cicle	<p>Caminar por el agua de la playa, para hacer resistencia de piernas.</p>	<p>Hacer la vía verde caminando o en bicicleta, observando el paisaje. Hacer una foto y la envías a tus amigos.</p>	<p>Subir por las piedras de los muros rompeolas para hacer equilibrio.</p>

--	--	--

SETMANA DEL 15 AL 21 JUNY

	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
1ER cicle	Hacer las actividades que más os ha gustado.	Hacer la ruta del Gerro	
2N cicle	Hacer las actividades que más os ha gustado.	Hacer la ruta del Gerro	
3ER cicle	Hacer las actividades que más os ha gustado.	Hacer la ruta del Gerro	

YA HEMOS LLEGADO AL FINAL DEL CURSO.

AHORA, HA DISFRUTAR DE LAS VACACIONES DE VERANO, MUY MERECHAS EN ESTE CURSO.

RECORDAD QUE: PRACTICAR DEPORTES, HACE QUE TE SIENTAS BIEN Y MEJORA TÚ SALUD.

NO DEJES NUNCA DE MOVERTE **Ánimo vosotros podéis.**