

INFORMACIÓ A LES FAMÍLIES

ESPECIALITAT: Educació Física

TEMPORALITZACIÓ: Del 23 a 27 de març de 2020

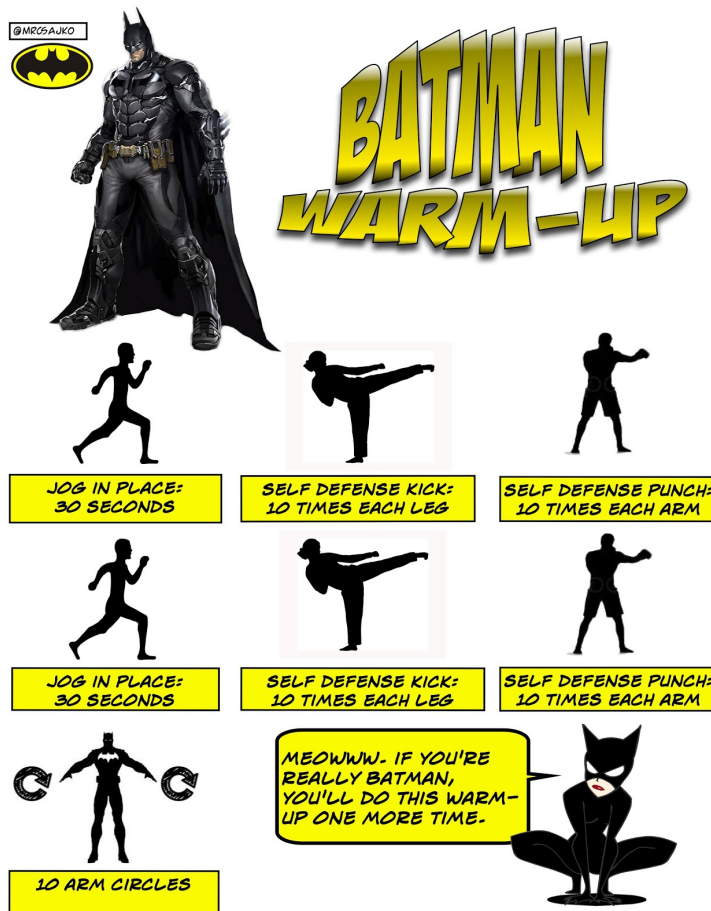
ETAPA: Infantil i Primària

DOCENT: Jose Ibáñez

CURS I GRUP	ACTIVITAT A REALITZAR	OBSERVACIONS / RECOMANACIONS
4anysA	<u>REpte 1:</u> Activació del cos: https://youtu.be/pKqnSRDzkgw <u>REpte 2:</u> <i>A jugar!!!</i> 1, 2, 3 pica paret: Avancem lentament i quan el que para es gira després de pica 1,2 3 pica paret, ens quedem congelats com a estàtues. Si ens descobreix movent-nos, hem de tornar a començar des de l'inici.	Proposem reptes setmanals per anar practicant per part dels alumnes i amb les famílies. Les activitats es poden variar segons les condicions i característiques de cadascú.
4anysB	<u>REpte 3:</u> Manualitats: 	

2nA / 2nB

REpte 1: BATMAN: Realitzar els exercicis del superheroi.



Proposem reptes setmanals. 4 reptes per anar practicant per part dels alumnes i amb les famílies.

REpte 2: Ball en família

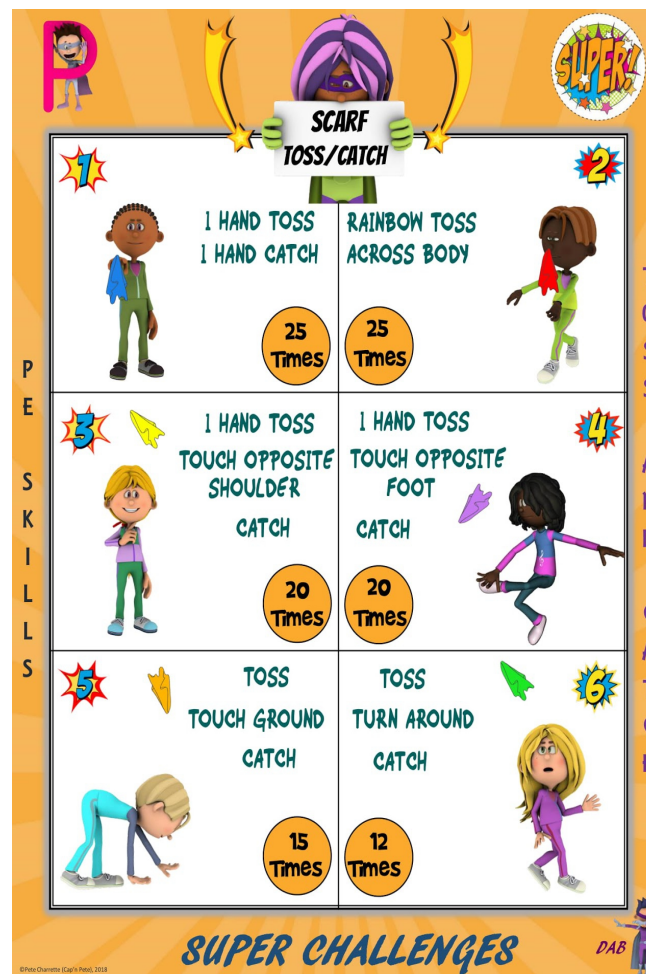
<https://youtu.be/FP0wgVhUC9w>

REpte 3: El mocador: Intenca aconseguir els 6 exercicis amb un mocador.

REpte 4:

Ioga <https://youtu.be/Dwt0qeBj85I>

2nA/2nB



Les activitats es poden variar segons les condicions i característiques de cadascú.

REpte 1:

@MROSAJKO



CAPTAIN AMERICA WARM-UP



JOG IN PLACE: 45 SECONDS



PLANK POSITION: 15 SECONDS



15 STAR JUMPS



HOLDING PUSH-UP POSITION: 25 SECONDS



SELF-DEFENSE PUNCHES: 20 EACH ARM



10 PARALLEL SQUATS



BOAT POSITION: 30 SECONDS

ALMOST DONE,
CAPTAIN AMERICA!
REPEAT THE WARM-UP
1 MORE TIME.



Proposem reptes setmanals. 4 reptes per anar practicant per part dels alumnes i amb les famílies.

REpte 2: Globus: Intenta aconseguir els 6 exercicis dels globus amb les repeticions que posa en cada nombre.

REpte 3: Ball

<https://www.youtube.com/watch?v=sFKL1Y0ibeQ&feature=youtu.be>

REpte 4: Ioga

<https://youtu.be/Dwt0qeBj85I>



Les activitats es poden variar segons les condicions i característiques de cadascú.

6éA

REpte 1:

@MIGSAJKO

BLACK WIDOW WARM-UP

JOG IN PLACE: 45 SECONDS

15 JUMPING JACKS

SIDE PLANK: 30 SECONDS BOTH SIDES

10 SQUAT JUMPS

SELF DEFENSE KICK: 10 TIMES EACH LEG

JOG IN PLACE: 45 SECONDS

10 BURPEES

HAMMER OUT THIS WARM-UP 2 MORE TIMES

6éB

Proposem reptes setmanals. 4 reptes per anar practicant per part dels alumnes i amb les famílies.

6éA	REpte 2: Pilota: Intentar aconseguir els 6 nivells de la imatge...	
6éB	REpte 3: Ball https://www.youtube.com/watch?v=MvyTa9L5iN0 REpte 4: Ioga https://youtu.be/DwtOqeBj85I	Les activitats es poden variar segons les condicions i característiques de cadascú.





JA QUE US ANEU A MOURE A CASA...PENSEU EN POSAR EL RELLOTGE EN MARXA I PASSAR LA FOTO AL CORREU iturbiesmou@gmail.com PER SUMAR MÉS KM!!!! SIGUEU LEGALS I NO VAL DONAR-LI AL RELLOTGE I ESTAR AL SOFÀ...US ENGANYAREU A VOSALTRES SI FEU AIXÒ...

ÀNIM!!! SÓM ELS MILLORS I HO ACONSEGUIREM!!!

CADA 5 MINUTS D'ACTIVITAT = 1KM DE DISTÀNCIA (PER EXEMPLE, 50 MINUTS = 10 KM)

ANIMA'T!!!