

## INFORMACIÓ A LES FAMÍLIES

**ESPECIALITAT:** Educació Física

**TEMPORALITZACIÓ:** Del 30 de març al 8 d'abril de 2020

**ETAPA:** Infantil i Primària

**DOCENT:** Jose Ibáñez

| CURS I GRUP      | ACTIVITAT A REALITZAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | OBSERVACIONS / RECOMANACIONS                                                                   |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4anysA<br>4anysB | <p><b><u>REpte 1:</u></b><br/>Altres activitats que es poden fer a casa ( circuits de psicomotricitat a casa, imaginació al poder!)</p> <div>    </div> <p><b><u>REpte 2:</u></b> Activitats per activar el cos i imitar moviments.</p> <p><a href="https://youtu.be/PKyUJhHQCfI">https://youtu.be/PKyUJhHQCfI</a></p> <p><a href="https://youtu.be/Q5GegqI4IJ">https://youtu.be/Q5GegqI4IJ</a></p> | <p>Proposem reptes setmanals per anar practicant per part dels alumnes i amb les famílies.</p> |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                            |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4anysA<br/>4anysB</p> | <p><b><u>REpte 3:</u></b></p> <p><b>Jocs amb globus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toquem amb diferents parts del cos: mans, peus, colze, cap, cul, genoll...</li> <li>- Toquem sense que caigui a terra ( podem establir un número de tocs )</li> <li>- Ens intercanviem el globus</li> <li>- Intentem encistellar el globus fent-lo passar enmig d'un aro o quelcom semblant</li> <li>- Intentem transportar un globus entre 2 persones sense que caigui i sense tocar-lo amb les mans ( esquena amb esquena, cul amb cul, amb l'ajuda d'una tovallola o paper de diari o tros de cartró...)</li> <li>- Colpejo el globus amunt, faig una volta sobre mi mateix/a i el recullo o el torno a colpejar.</li> <li>- Si teniu un cordill o un tros de llana, podeu fer una xarxa i jugar a passar el globus a una banda i altra de la xarxa.</li> <li>- Si sou uns quants a la família, podeu fer 2 equips i intentar fer tocs per arribar a fer punt a l'altra banda del menjador.</li> </ul> | <p>Les activitats es poden variar segons les condicions i característiques de cadascú.</p> |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|

### REpte 1: Activació del cos

- Realitzar els exercicis del superheroi.
- Recull de jocs per fer a casa. A les últimes pàgines els trobaràs.



### REpte 2: Ball en família

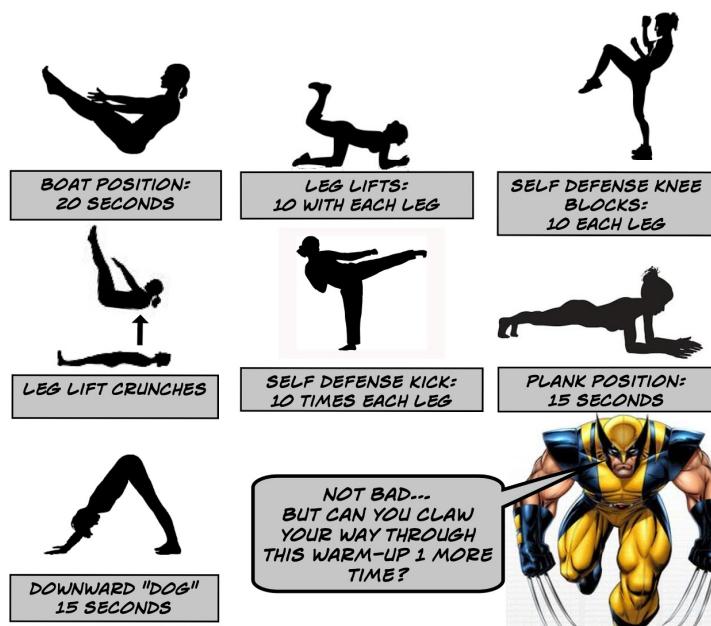
<https://youtu.be/x5txbl09ItE>

### REpte 3: Joc

El trobareu a les últimes pàgines.

### REpte 4: Ioga

Taula d'exercicis a realitzar per dies a les últimes pàgines.



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

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

### REpte 1: Activació del cos

- Realitzar els moviments del superheroi
- Recull de jocs per fer a casa. A les últimes pàgines els trobaràs.

### REpte 2: Ball en família

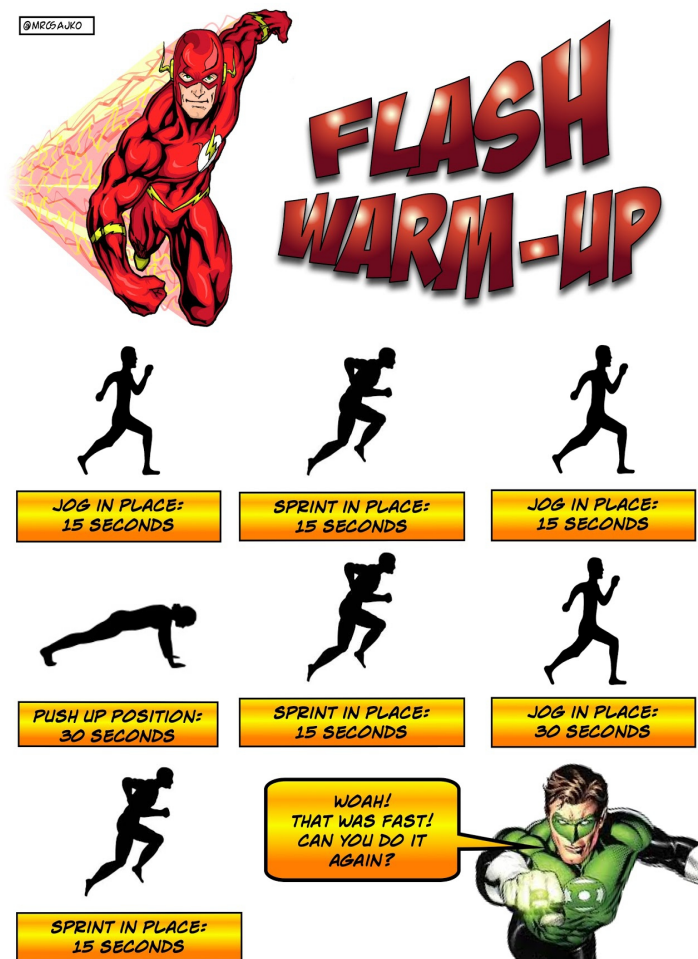
<https://youtu.be/ayWUcybFbel>

### REpte 3: Joc

El trobareu a les últimes pàgines.

### REpte 4: Ioga

Taula d'exercicis a realitzar per dies a les últimes pàgines.



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

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

### REPTE 1: Activació del cos

- Realitzar els moviments del superheroi
- Recull de jocs per fer a casa. A les últimes pàgines els trobaràs.

### REPTE 2: Ball en família

<https://www.youtube.com/watch?v=dx6wHNOVsJo>

<https://www.youtube.com/watch?v=RefJ2QOsVLo>

### REPTE 3: Joc

El trobareu a les últimes pàgines.

### REPTE 4: Ioga

Taula d'exercicis a realitzar per dies a les últimes pàgines.



# WARM-UP



PUSH UP POSITION:  
30 SECONDS



SQUAT POSITION: 20  
SECONDS



FLEX



PUSH UP POSITION:  
35 SECONDS



15 SQUAT JUMPS



FLEX



PLANK POSITION:  
15 SECONDS



LET'S CRUSH  
THIS WARM-UP 2  
MORE TIMES!

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

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

## Recull de jocs motrius que podem fer a casa:

- **Terra, mar i aire:** Terra ( ens quedem al mateix lloc on som ) Mar ( saltem a l'altra banda d'on som ) Aire saltem amunt i piquem de mans.
- **Simón, simón diu...**: Les coses que digui en Simón les haurem de fer...per exemple...Simón Simón diu que saltem ( haurem de saltar ) però si diu...Diu que saltem ( com que no ho ha dit el Simón no ho hem de fer ).
- **Fet i amagar:** Un la para i els altres s'amaguen amb l'objectiu de no ser descoberts.
- **Qui és qui?:** Amb els ulls tapats haurem d'esbrinar qui és qui.
- **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
- **El joc dels embolics** ( Twister o similar, també podem crear-lo nosaltres )
- Dibuixem a l'esquena i endevinem
- **El semàfor:** Si el semàfor està en verd podem caminar, si està en vermell ens quedem quiets i si està en groc ens desplacem ràpidament.
- **Estàtues musicals:** mentre soni la música ballarem. Quan pari ens quedarem congelats com a estàtues.

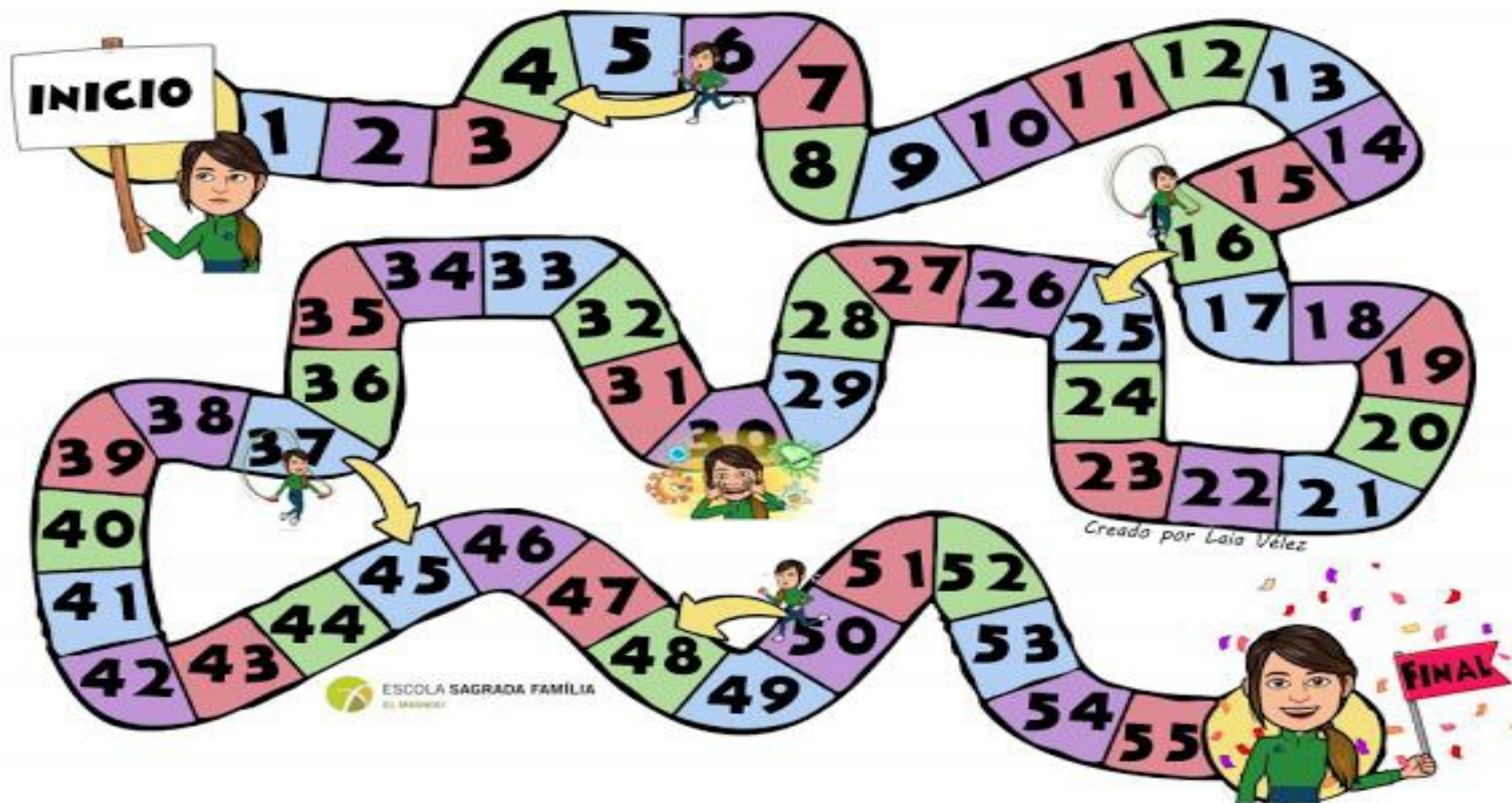
## Tablas de yoga

Exercicis d'estiraments per realitzar al final de cada sessió. Estan separats per dies així que pots realitzar els que et toquen cada dia. Recorda que cadascú arriba fins on pot i que s'ha d'esforçar per millorar dia a dia. No ens hem de fer mal.

| Lunes                                                                                                                                      | Martes                                                                                                                                    | Miércoles                                                                                                                                             | Jueves                                                                                                                                     | Viernes                                                                                                                            | Sábado                                                                                                                                              | Domingo                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Postura de la cobra (2 veces)                       | <br>Postura de masaje renal (2 veces)                  | <br>Postura de Natashira (2 veces)                                 | <br>Postura de la pinza (2 veces)                       | <br>Postura de inversión (1 vez)                | <br>Postura de extensión sobre la pierna (2 veces por cada lado) | <br>Postura de la cobra (2 veces)                             |
| <br>Postura de la pinza (2 veces)                       | <br>Postura sobre la pierna (2 veces por cada lado)    | <br>Postura del camello (2 veces)                                  | <br>Postura del camello (2 veces)                       | <br>Postura intercostal (2 veces por cada lado) | <br>Postura de la cobra (2 veces)                                | <br>Postura del saltamontes (2 veces)                         |
| <br>Postura de la torsión (2 veces por cada lado)       | <br>Postura sobre el costado (2 veces por cada lado)   | <br>Postura de extensión sobre la pierna (2 veces sobre cada lado) | <br>Postura abdominal (2 veces)                         | <br>Postura de torsión (2 veces)                | <br>Postura del saltamontes (2 veces)                            | <br>Postura del arco (2 veces)                                |
| <br>Postura lateral (2 veces por cada lado)             | <br>Media postura de Matyendra (2 veces por cada lado) | <br>Postura de la pinza de pie (2 veces)                           | <br>Media postura del saltamontes (1 vez por cada lado) | <br>Postura de la pinza de pie (2 veces)        | <br>Postura de la luna (2 veces por cada lado)                   | <br>Postura del triangulo (2 veces por cada lado)             |
| <br>Media postura de la cobra (2 veces por cada lado) | <br>Postura del saltamontes (3 veces)                | <br>Media postura de la rueda (2 veces)                          | <br>Postura del gran ángulo (2 veces)                 | <br>Postura de la media rueda (2 veces)       | <br>Postura para desbloquear (2 veces)                         | <br>Postura del triangulo invertido (2 veces por cada lado) |
| <br>Postura de inversión (1 vez)                      | <br>Postura de la vela (1 vez)                       | <br>Postura del poste (1 vez)                                    | <br>Postura de la media luna (2 veces por cada lado)  | <br>Postura del poste (1 vez)                 | <br>Postura intercostal (1 vez por cada lado)                  | <br>Postura de la media rueda (2 veces)                     |



# EL JUEGO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA





# EL JUEGO DE LA EDUCACION FISICA EN CASA



*Este juego de mesa está pensado para jugar con amigos o familiares desde casa.  
A través de él se pueden trabajar los diferentes bloques que forman parte del área  
de Educación Física en la escuela:*

-  El cuerpo: imagen i percepción
-  Habilidades motrices
-  Expresión corporal
-  Actividad física i salud

*Sólo necesitareis un dado y tantas fichas como jugadores seáis.  
A continuación encontrareis lo que se debe hacer en caso de caer en cada una de las casillas.  
Si no hacéis bien alguna de las actividades deberéis volver atrás.*

*Ánimos y diversión!*

- 1- Ponte un libro sobre la cabeza y aguanta 10 segundos sin que se caiga
- 2- Haz 10 saltos seguidos
- 3- Representa con mímica un animal (sin hacer ningún ruido). Los demás lo tienen que adivinar
- 4- Di el nombre de 4 frutas
- 5- Aguanta 20 segundos en equilibrio a la pata coja
- 6- Has ido demasiado rápido! Vuelve a la casilla 4
- 7- Debes ir de un lado a otro de la habitación haciendo la rana (con ruido incluido)
- 8- Lávate las manos durante 30 segundos. Los demás comprobarán que lo haces correctamente
- 9- Ponte a la pata coja, cierra los ojos y aguanta 10 segundos

## EL JUEGO DE LA EDUCACION FISICA EN CASA

Lvelez@safamasnou.com

- 10- Salta 20 veces a la pata coja
- 11- Canta el estribillo de una canción que te guste y baila siguiendo el ritmo
- 12- Explica por qué es importante lavarse las manos
- 13- Busca una postura de yoga por internet y hazla durante 10 segundos
- 14- Levántate y siéntate en la silla 15 veces seguidas
- 15- Representa con mímica un deporte (sin hacer ningún ruido). Los demás lo tienen que adivinar
- 16- ¡Haz un salto hasta la casilla 25!
- 17- Ponte un libro en la cabeza y haz una vuelta sobre ti mismo sin que se caiga
- 18- Haz 40 pasos por dentro de casa (cuenta en voz alta)
- 19- Representa con mímica un deporte (sin hacer ningún ruido). Los demás lo tienen que adivinar
- 20- Nombra 4 verduras
- 21- Cierra los ojos, levántate, date una vuelta sobre ti mismo y vuelve a sentarse donde estabas
- 22- Haz 20 saltos con los pies juntos
- 23- Tararea una canción. Los demás tienen que adivinar cuál es
- 24- Explica por qué es importante ducharse después de hacer actividad física
- 25- Cierra los ojos. Uno de los jugadores se pondrá delante de ti, deberás adivinar quién es usando el tacto
- 26- Toca el suelo con ambas manos y salta después levantándolas. Hazlo 10 veces seguidas
- 27- Representa con mímica una profesión (sin hacer ningún ruido). Los demás la tienen que adivinar
- 28- Di 2 hábitos saludables que podemos hacer para estar sanos
- 29- Aguanta 20 segundos en equilibrio a la pata coja
- 30- ¡Oh no! ¡Te has infectado por unos virus! Tienes que volver a empezar desde el inicio
- 31- Debes ir de un lado a otro de la habitación haciendo la gaviota (con ruido incluido)
- 32- Nombra 3 comidas saludables
- 33- Busca una postura de yoga por internet y hazla durante 10 segundos



## EL JUEGO DE LA EDUCACION FISICA EN CASA

- 34- Salta 15 veces seguidas abriendo y cerrando piernas y brazos a la vez
- 35- Representa con mímica un animal (sin hacer ningún ruido)- Los demás tienen que adivinar
- 36- Explica 1 cosa que puedas hacer para estar en forma
- 37- Haz un salto hasta la casilla 45!
- 38- Haz 20 saltos abriendo y cruzando las piernas alternadamente
- 39- Canta el estribillo de una canción que te guste y baila siguiendo el ritmo
- 40- Nombra 4 frutas que no se hayan dicho hasta ahora
- 41- Ponte un libro en la cabeza y haz una vuelta sobre ti mismo sin que se caiga
- 42- Levántate y siéntate en la silla 15 veces seguidas
- 43- Representa con mímica un deporte (sin hacer ningún ruido)- Los demás lo tienen que adivinar
- 44- Nombra 4 verduras que no se hayan dicho hasta ahora
- 45- Cierra los ojos- Uno de los jugadores se pondrá delante de ti, deberás adivinar quién es usando el tacto
- 46- Haz 40 pasos por dentro de casa (cuenta en voz alta)
- 47- Ir de un lado a otro de la habitación haciendo de gatito (con ruido incluido)
- 48- Di 2 hábitos saludables que podemos hacer para estar sanos
- 49- Ponte a la pata coja, cierra los ojos y aguanta 10 segundos
- 50- ¡Has ido demasiado rápido! Vuelve a la casilla 48
- 51- tararea una canción- Los demás tienen que adivinar cuál es
- 52- Lávate las manos durante 30 segundos- Los demás comprobarán si lo haces
- 53- Ponte un libro sobre la cabeza y aguanta con él 10 segundos sin que se caiga
- 54- Haz 20 saltos con los pies juntos
- 55- Canta el estribillo de una canción que te guste y baila siguiendo el ritmo
- 56- Has ganado!





JA QUE US ANEU A MOURE A CASA...PENSEU EN POSAR EL RELLOTGE EN MARXA I PASSAR LA FOTO AL CORREU [iturbiesmou@gmail.com](mailto: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!!!



Dubtes, preocupacions, sensacions, opinions... junt amb la taula d'autoavaluació de les activitats realitzades a casa al següent correu.

[ibanyez\\_joscle@gva.es](mailto:ibanyez_joscle@gva.es)

Moltes gràcies.