



INFORMACIÓ A LES FAMÍLIES		
ESPECIALITAT: EDUCACIÓ FÍSICA		TEMPORALITZACIÓ: Del 21 a 30 d'abril de 2020
ETAPA: (Indicar si és Infantil o Primària)		DOCENT: CARLOS DE VICENTE ORTIZ
CURS I GRUP	ACTIVITAT A REALITZAR	OBSERVACIONS/RECOMANACIONS
INFANTIL 5 AÑOS	<u>1-Activació del cos:</u> https://youtu.be/PKyuJhHQCfI https://youtu.be/PKyuJhHQCfI https://youtu.be/Q5GegqI4IJl <u>2- Continua assajant la coreografia, Zumba senzilla:</u> https://youtu.be/ymigWt5TOV8 <u>3 Juguem a:</u> - 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. <u>4. Construeix canastes i altres jocs</u> per a jugar lliurement.	La construcció de materials està al final del document. Així com una taula d'estiraments per a que feu al final de cada sessió. El meu correu es carlosdevi78@hotmail.com Espere que estiguau tots be i que aquestes activitats vos serveixquen per a pasar bons moments en família.

1º PRIMARI A	<u>1- Continua assajant la coreografia, Just Dance Osito Gominola:</u> https://youtu.be/z_9l52tg410 <u>2-Realitza els seqüents reptes.</u> Després envia'm un vídeo amb els reptes aconseguits. (Si no voleu enviar el vídeo amb la cara podeu tapar-la o posar un emoji): 1. Repte: Llança un rotllo de paper higiènic o una pilota de paper a l'aire i agafa'l sense que caiga després de girar sobre tu mateix/a. 2. Repte: Donar 4 tocs amb el peu a un rotllo de paper higiènic o una pilota de paper. 3. Repte: Llança un rotllo de paper higiènic o una pilota de paper, toca terra i agafa'l sense que caiga a terra. 4. Repte: En peu coix. Braços en creu. Palmes de les mans obertes i mantenint un objecte rodó (rotllo de paper higiènic o una pilota de paper) a cada mà. Aguanta 30 segons. 5. Repte: Donar 6 tocs cada vegada amb una mà amb un rotllo de paper higiènic o una pilota de paper. 6. Repte: Corre pel passadís amunt i avall 5 vegades agafant amb una mà 3 rotlles de paper higiènic aquests han d'estar apilats sense que caiguen.(3 intents). <u>3.. Treballa la imaginació i la creativitat pensant diferents reptes per als teus companys de classe.</u> Envia'ls al meu correu electrònic. <u>4. Construeix indiaques</u> per a jugar lliurement. (mes abant les seguirem utilitzant)	La construcció de materials está al final del document. Així com una taula d'estiraments per a que feu al final de cada sessió. El meu correu es carlosdevi78@hotmail.com Espere que estiguau tots be i que aquestes activitats vos serveixquen per a pasar bons moments en família.
-----------------------------	---	--

3º PRIMARI A	<u>1- Continua assajant la coreografia, Zumba Justin Bieber:</u> https://youtu.be/8LnlCo4M-Bg <u>2- Realitza els següents reptes.</u> Després envia'm un vídeo amb els reptes aconseguits. (Si no voleu enviar el vídeo amb la cara podeu tapar-la o posar un emoji): 1. Repte: Donar 4 tocs amb un peu a un rotllo de paper higiènic o una pilota de paper. 2. Repte : OH NA NA NA Dance Challenge tik tok. https://www.youtube.com/watch?v=afmXWrw3Fh0 3. Repte: Donar 10 tocs amb una mà a un rotllo de paper higiènic o una pilota de paper. 4. Repte: Manté en equilibri un llibre damunt el teu cap durant 30 segons. 5. Repte: Tens 20 segons per a agafar 3 objectes de color verd i posar-los damunt de la taula. 6. Repte: Corre pel passadís amunt i avall 5 vegades agafant amb una mà 3 rotlles de paper higiènic, aquests han d'estar apilats sense que caiguen. (3 intents). <u>3. Treballa la imaginació i la creativitat pensant diferents reptes per als teus companys de classe.</u> Envia-me'ls al meu correu electrònic. <u>4. Construeix raqueta</u> per a jugar lliurement. (mes abant les seguirem utilitzant)	La construcció de materials està al final del document. Així com una taula d'estiraments per a que feu al final de cada sessió. El meu correu es carlosdevi78@hotmail.com Espere que estiguau tots be i que aquestes activitats vos serveixquen per a pasar bons moments en família.
-----------------------------	--	--

5º PRIMARI A	<u>1- Continua assajant la coreografia, Zumba Tsunami:</u> https://youtu.be/IWXmagZ-QMU <u>2. Realitza la seqüents reptes.</u> Després envia'm un vídeo amb els reptes aconseguits . (Sinó voleu enviar el vídeo amb la cara podeu tapar-la o posar un emoji): 1. Repte: Salutació al sol: https://www.youtube.com/watch?v=Pw8PYdZUlnI 2. Repte: Donar 6 tocs amb un peu a un rotllo de paper higiènic o una pilota de paper. 3. Repte: OH NA NA NA Dance Challenge tik tok. https://www.youtube.com/watch?v=afmXWrw3Fh0 4. Repte: Donar 10 tocs amb la mà a un rotllo de paper higiènic o una pilota de paper. 5. Repte: Repte coreografia plankchallenge tik tok. https://www.youtube.com/watch?v=K-piO2QSE38 6. Repte: Corre pel passadís amunt i avall 5 vegades agafant amb una mà 3 rotlles de paper higiènic, aquests han d'estar apilats sense que caiguen. (3 intents). <u>3. Treballa la imaginació i la creativitat pensant diferents reptes per als teus companys de classe.</u> Envia-me'ls al meu correu electrònic. <u>4. Construeix pilotes de malabars(4)</u> per a jugar lliurement. (mes abant les seguirem utilitzant)	La construcció de materials está al final del document. Així com una taula d'estiraments per a que feu al final de cada sessió. El meu correu es carlosdevi78@hotmail.com Espere que estigau tots be i que aquestes activitats vos serveixquen per a pasar bons moments en família.
-----------------------------	--	---

Material per a construccions Infantil:



- **Nombre del material:** “Indiaca”

- **Material necesario:** papel para reciclar, bolsa de plástico y tijeras.



Necesitas papel que vayamos a reciclar y 1 bolsa de plástico. Al final del trabajo utilizaremos también una tijera.



Realizamos una bola lo más redonda posible con el papel, luego la introducimos en la bolsa y realizamos un nudo, quedando la bola de papel formando la base donde golpearemos la indiaca y el resto de la bolsa hará las veces de pluma o flecos.



Dichos flecos los conseguiremos gracias a varios recortes que realizaremos sobre la bolsa con la tijera. De esta manera hemos construido fácilmente y económicamente una indiaca.

Contenidos que podemos trabajar: coordinación óculo-segmentaria, lateralidad, lanzamientos, golpes, recepciones.

- NOMBRE DEL MATERIAL: “La Percharaqueta” - MATERIAL NECESARIO: una percha de alambre, unas medias de vestir y tijeras.	
	Necesitas una percha de alambre que se pueda malear y unas medias de vestir a las que posteriormente les cortaremos una de las patas.
	Seguidamente, le damos forma de raqueta a la percha tal y como se muestra en la imagen e introducimos la percha en la pata que hemos recortado de las medias.
	Una vez introducida la percha, sobrará un trozo de media que liaremos en el extremo de la percha, para así formar el mango de la raqueta. Utilizando pelotas o pompones de poco peso podremos realizar multitud de actividades.
CONTENIDOS QUE PODEMOS TRABAJAR: coordinación óculo-segmentaria, lateralidad, golpeos.	

BOLAS CON GLOBOS



Las pelotas con globos y arroz o pasta de trigo (tipo maravilla) son muy baratas y fáciles de construir.

Es una buena forma de iniciarse en los malabares.

Si quieres ver mas maneras de fabricarte unas bolas [pincha aquí](#).

Si prefieres comprar unas bolas de malabares ya terminadas, puedes hacerlo [aquí](#).



Material necesario :

- Arroz o pasta tipo Maravilla.(Pequeñita, jajajaja, nada de macarrones)
 - Globos.
 - Vaso.
 - Botellín.
 - Tijeras.
 - Embudo.



Primero llenamos el vaso con el arroz o la pasta; tomando siempre la misma medida, unos 90 o 100 gramos, y los vertemos en el botellín con la ayuda del embudo.



Inflamos un poco un globo, le damos unas vueltas al cuello del mismo (para evitar que se desinflen) y lo ponemos en el cuello (de la botella, claro!). No hay que inflarlo demasiado, sino se deforma.



Dando la vuelta pasamos el relleno al globo.



Y sacamos la botella. Luego cortamos el pitorro del globo y nos queda un agujero mostrando el arroz.



Finalmente, previo corte de pitorro, montamos otro globo encima, cubriendo sobretodo el agujero del anterior. Podemos poner los globos que queramos para darle más resistencia. Con 4 va más o menos servido. Después podemos usar los pitorros sobrantes para hacer bandas de adorno .Y ya está! Fácil, no?

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.

Tablas de yoga

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