

INFORMACIÓ A LES FAMÍLIES

ESPECIALITAT: Educació Física

TEMPORALITZACIÓ: Del 21 fins al 30 d'abril de 2020

ETAPA: Infantil i Primària

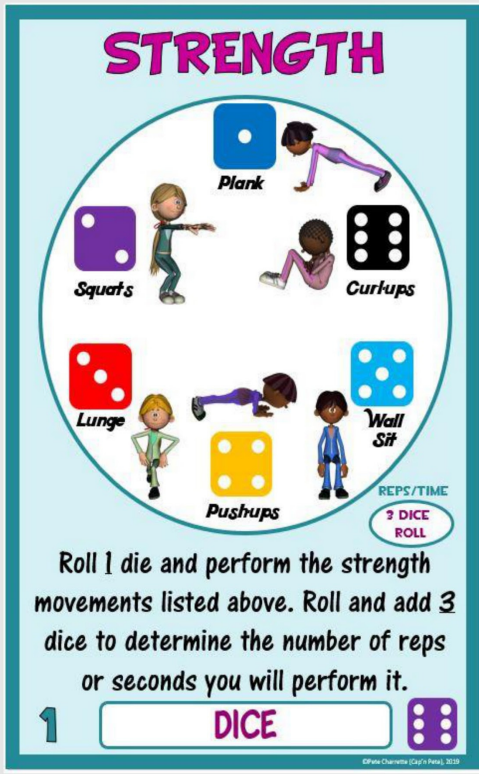
DOCENT: Jose Ibáñez

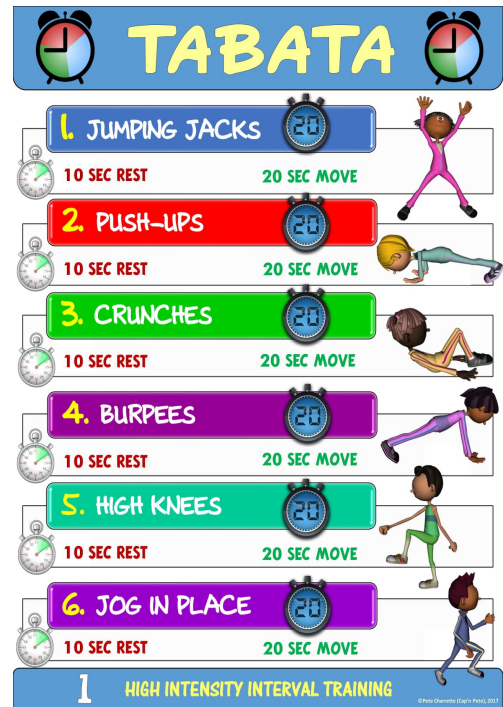
CURS I GRUP	ACTIVITAT A REALITZAR	OBSERVACIONS /RECOMANACIONS
4anysA 4anysB	<u>REpte 1:</u> Altres activitats que es poden fer a casa (circuits de psicomotricitat a casa, imaginació al poder!) 	Proposem reptes setmanals per anar practicant per part dels alumnes i amb les famílies.

4anysA 4anysB	<u>REpte 2:</u> Activitats per activar el cos i imitar moviments. https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8&feature=youtu.be https://www.youtube.com/watch?v=e5xlhLx1WMQ&feature=youtu.be <u>REpte 3:</u> Jocs amb canyetes i gots de plàstic https://www.youtube.com/watch?v=EOBCUZGtB6I https://www.youtube.com/watch?v=NF_Oa6lwV_Q https://www.youtube.com/watch?v=hCa06EAhu3M Gots de plàstic o cartró: -Encistellar la pilota  -Construir castells 	Les activitats es poden variar segons les condicions i característiques de cadascú.
--------------------------	---	--

2nA 2nB	<u>REPTE 1:</u> Activació del cos Jugar amb un spinner. Marca un cercle del spinner com al dibuix i roda per veure quin exercici et toca fer. Juga amb algú de casa per veure qui ho fa millor. <u>REPTE 2:</u> Ball en família; a veure qui balla millor!!! https://www.youtube.com/watch?v=N5o2s4ZzCFg <u>REPTE 3:</u> Superem nivells. Intenta fer els exercicis dels videos i graba't fent l'exercici. Envia'l a iturbiesmou@gmail.com...aquests vídeos sumen punts per a la nota. https://www.youtube.com/watch?v=5vozFv_xeIs <u>REPTE 4:</u> Ioga Taula d'exercicis a realitzar 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.
-----------------------	---	---

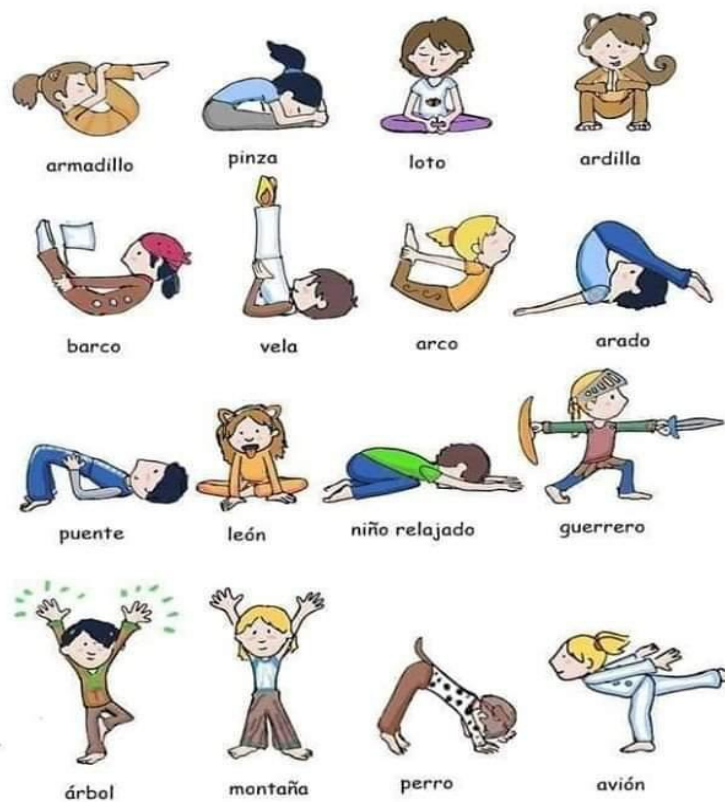


4+A	<u>REPTE 1:</u> Activació del cos Sols necessites un dau per activar el cos. Amb companyia, tires el dau i realitzes l'exercici que correspon al número durant 20 segons. <u>REPTE 2:</u> Ball en família; a veure qui balla millor!!! https://www.youtube.com/watch?v=N5o2s4ZzCFg <u>REPTE 3:</u> Superem nivells. Intenta fer els exercicis dels videos i graba't fent l'exercici. Envia'l a iturbiesmou@gmail.com...aquests vídeos sumen punts per a la nota. https://www.youtube.com/watch?v=mrnujkmSTwM https://www.youtube.com/watch?v=5vozFv_xeIs https://www.youtube.com/watch?v=0q7P98WI09I <u>REPTE 4:</u> Ioga Taula d'exercicis a realitzar 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.
------------	---	--	---

6éA 6éB	<u>REPTE 1:</u> Activació del cos Realitzar la TABATA de 6 exercicis i respecta els temps d'activitat i de descans. <u>REPTE 2:</u> Ball en família; a veure qui balla millor!!! https://www.youtube.com/watch?v=N5o2s4ZzCFg <u>REPTE 3:</u> Superem nivells. Intenta fer els exercicis dels videos i graba't fent l'exercici. Envia'l a iturbiesmou@gmail.com...aquests vídeos sumen punts per a la nota. https://www.youtube.com/watch?v=mrnujkmSTwM https://www.youtube.com/watch?v=5vozFv_xeIs https://www.youtube.com/watch?v=0q7P98WIO9I <u>REPTE 4:</u> Ioga Taula d'exercicis a realitzar 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.
-----------------------	---	--	---

Exercicis per a realitzar al finalitzar les sessions i tornar a la calma.

Yoga para niños





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!!!



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

ibanyez_joscle@gva.es

Moltes gràcies.