

INFORMACIÓ A LES FAMÍLIES

ESPECIALITAT: Educació Física

TEMPORALITZACIÓ: Del 4 fins al 15 de maig de 2020

ETAPA: Infantil i Primària

DOCENT: Jose Ibáñez

CURS I GRUP	ACTIVITAT A REALITZAR	OBSERVACIONS /RECOMANACIONS
<p>4anysA 4anysB</p>	<p><u>REPTE:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Us propose una sèrie d'activitats per fer a casa. Hi ha imatges d'exemple i un enllaç amb més activitats. <p>A veure quants pot fer...</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=_0OC37DuuvI</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>	<p>Fer ús de l'hora que es pot eixir de casa i estirar les cames per fer l'activitat o activitats que més ganes tingues de realitzar.</p> <p>Respecta les normes!!!</p>



<p>2nA</p> <p>2nB</p>	<p><u>REPTE:</u></p> <p>Us propose el repte d'anar fins el final d'aquest document i saber quina feina heu de realitzar durant aquests dies...</p> <p>Has de realitzar els reptes: 4 i 2</p> <p>Seràs capaç?</p>	<p>Fer ús de l'hora que es pot eixir de casa a estirar les cames per fer l'activitat o les activitats que més ganes tingues de realitzar.</p> <p>Respecta les normes!!!</p>
<p>4+A</p> <p>4+B</p>	<p><u>REPTE:</u></p> <p>Us propose el repte d'anar fins el final d'aquest document i saber quina feina heu de realitzar durant aquests dies...</p> <p>Has de realitzar els reptes: 4, 3 i 2</p> <p>Seràs capaç?</p>	<p>Fer ús de l'hora que es pot eixir de casa i estirar les cames per fer l'activitat o les activitats que més ganes tingues de realitzar.</p> <p>Respecta les normes!!!</p>



6éA	<p><u>REPTE:</u></p> <p>Us propose el repte d'anar fins el final d'aquest document i saber quina feina heu de realitzar durant aquests dies...</p> <p>Has de realitzar els reptes: 4, 3 i 1</p> <p>Seràs capaç?</p>	<p>Fer ús de l'hora que es pot eixir de casa i estirar les cames per fer l'activitat o les activitats que més ganes tingues de realitzar.</p> <p>Respecta les normes!!!</p>
6éB		



JÀ 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.

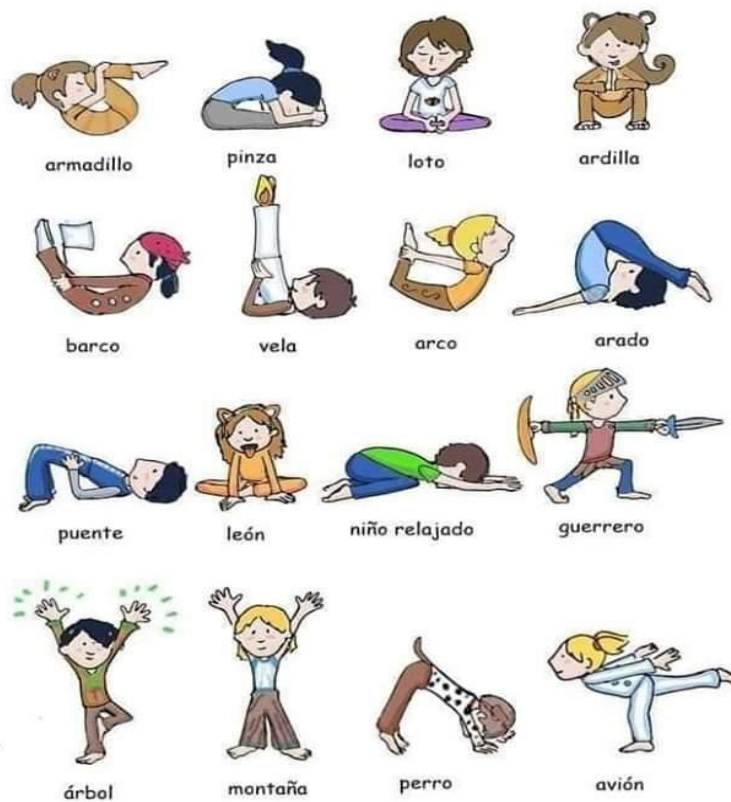
ibanyez_joscle@gva.es

Moltes gràcies.

- Repte 4:

És molt important realitzar aquests exercicis al finalitzar les sessions per tornar a la calma el nostre cos.

Yoga para niños



- Repte 3:
 - A veure quants exercicis, dels 10, aconsegueixes fer!!!
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Cl6oPOvYufc>

- Repte 2:
 - Realitzar 3 vegades tot el circuit d'exercicis que proposa Spiderman.

- Repte 1:
 - Un joc on pot participar tota la família i sols és necessari un dau. EL TAULER DEL JOC està a l'última pàgina.

SPIDERMAN WARM-UP

1. SIDE TO SIDE JUMPS: 20 SECONDS

2. 10 SPIDEY JUMPS

3. SIDE TO SIDE JUMPS: 20 SECONDS

4. 5 SPIDEY JUMPS

5. MYSTERY EXERCISE: CHOOSE YOUR OWN EXERCISE...20 SECONDS

6. JOG IN PLACE: 30 SECONDS

7. SPIDEY REST: 15 SECONDS

8. WHO AM I? I'M BATMAN, BUT THAT'S NOT IMPORTANT RIGHT NOW. 1 MORE TIME WITH THIS WARM UP

 <p>30 salts 4</p>	<p>Tots els jugadors s'han d'hidratar</p>  <p>5</p>	<p>Mantenir durant 30"</p>  <p>6</p>	<p>Retrocedeix a la casella 3</p>  <p>7</p>	<p>De pilota a pilota i tires perquè et toca</p>  <p>8</p>	<p>10 flexions</p>  <p>9</p>	<p>Taula frontal 30"</p>  <p>10</p>	<p>"Lunge" x10</p>  <p>11</p>	<p>Quarentena: descansas dos torns</p>  <p>12</p>
<p>Descansas un torn</p>  <p>3</p>	<p>De pilota a pilota i tires perquè et toca</p>  <p>28</p>	<p>Retrocedeix a la casella 24</p>  <p>29</p>	<p>"Fondos" de tríceps x10</p>  <p>30</p>	<p>Taula apropant genolls al pit</p>  <p>x15 31</p>	<p>Tots beuen</p>  <p>32</p>	<p>x25</p>  <p>33</p>	<p>De pilota a pilota i tires perquè et toca</p>  <p>34</p>	<p>De pilota a pilota i tires perquè et toca</p>  <p>13</p>
<p>25 abdominals</p>  <p>2</p>	<p>27 Mana un exercici a la resta de jugadors/es</p>  <p>27</p>	<p>Intercanvia la posició amb el jugador/a que et segueix</p>  <p>44</p>	<p>10 amb cada cama</p>  <p>45</p>	<p>En la següent tirada, compta cap enrere</p>  <p>46</p>	<p>Quantes ets capaç de fer-ne?</p>  <p>47</p>	<p>Mantenir 20"</p>  <p>48</p>	<p>Tothom fa els exercicis 1, 2 4 i 9</p>  <p>35</p>	<p>x20</p>  <p>14</p>
<p>"Skipping" 30"</p>  <p>1</p>	<p>"Lunge" lateral x10</p>  <p>26</p>	<p>Repeteix els dos últims exercicis que has realitzat</p>  <p>43</p>	<p>Mantenir 20" cada cama</p>  <p>54</p>	<p>20" per estirament i braç</p>  <p>56</p>	<p>META</p>  <p>51</p>	<p>x10</p>  <p>49</p>	<p>Salta a la casella 41</p>  <p>36</p>	<p>Torna a la casella de sortida</p>  <p>15</p>
<p>SORTIDA</p> 	<p>25 Pont x15</p>  <p>25</p>	<p>Balla la teva cançó preferida durant 30"</p>  <p>42</p>	<p>Mantenir 20" cada cama</p>  <p>53</p>	<p>Mantenir 20" cada cama</p>  <p>52</p>	<p>Retrocedeix a la casella 41</p>  <p>50</p>	<p>Mantenir 20" cada cama</p>  <p>50</p>	<p>Torna a la casella anterior</p>  <p>37</p>	<p>10 flexions</p>  <p>16</p>
<p>Quarentena: descansas dos torns</p>  <p>24</p>	<p>De pilota a pilota i tires perquè et toca</p>  <p>23</p>	<p>Tots beuen</p>  <p>22</p>	<p>Taula lateral 30"</p>  <p>21</p>	<p>Agafa la dreuera</p>  <p>20</p>	<p>10 "burpees" x20</p>  <p>19</p>	<p>10 "squats" x10</p>  <p>18</p>	<p>De pilota a pilota i tires perquè et toca</p>  <p>17</p>	