

INFORMACIÓ A LES FAMÍLIES

ESPECIALITAT: Educació Física

TEMPORALITZACIÓ: De l'1 fins al 19 de juny de 2020

ETAPA: Infantil i Primària

DOCENT: Jose Ibáñez

CURS I GRUP	ACTIVITAT A REALITZAR	OBSERVACIONS /RECOMANACIONS
4anysA 4anysB	PROPOSTES D'UNA COMPANYYA DE 2N DE PRIMÀRIA 1r- Fer una fil·lera amb botelles d'aigua i posar-les amb una separació d'un metre. • Zig-zag sense material • Zig-zag amb una pilota ◦ es pot fer amb un pal ◦ es pot fer amb el peu ◦ es pot fer amb les mans 2n- Posar dos botelles separades i un pal per damunt formant una especie de porteria o pont. • Es pot passar per baix dels ponts arrossegant-se pel terra • Es pot saltar els ponts ◦ Amb els dos peus junts ◦ De costat	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. Respecta les normes!!!

2nA 2nB	PROPOSTES D'UN COMPANYY DE 4T DE PRIMÀRIA 1. Balar zumba kids 2. Joc de bitlles amb pilotes i botelles d'aigua buides 3. Curses: • Cursa de velocitat • Cursa intentant agafar el mocador que ens posem a la cintura (per parelles) • Cursa arrossegant-se pel terra 4. Salts de longitud: intentant superar la distància que havies fet abans. Saltar d'una línia fins on arribes. 5. Malabars amb 2 o 3 calcetins 6. Exercicis de força amb botelles d'aigua, de llet o amb peces. 7. Fer equilibri amb una corda. Pasar pel damunt de la corda sense tocar el terra. 8. Fer torres de paper wc. Variant; desmuntar la torre i fer-la igual a un altre lloc amb temps (per fer-ho més ràpid) 9. Estiraments 10. Massatges amb pilota o botella d'aigua buida.	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. Respecta les normes!!!
4tA 4tB	PROPOSTES DE 2 COMPANYYES DE 6É DE PRIMÀRIA 1. Fer formes amb el cos (farà falta més d'una persona) 2. Fer el pino. Es pot fer poc a poc i amb l'ajuda d'una altra persona (no ens hem de fer mal) 3. Córrer durant 1 minut donant-li cops a un globus. Intentar que no caiga al terra. 4. Saltar durant 30 segons	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.

	5. Ballar; buscant just dance hi ha molts balls (per donar un exemple) 6. Atletes; córrer 3 minuts i descansar 2 minuts (3 vegades). Duració de l'exercici 15 minuts 7. Per parelles, passar la pilota, tocar el terra i torna-li al o la companya. Es poden fer diferents tipus de passades: amb bot, sense bot, d'esquenes, per baix de les cames, ... 8. Fer 20 abdominals. 9. Sentats amb les cames obertes i estirades, tocar amb les mans els peus (fins on arribeu) 10. Drets amb les cames estirades, tocar els peus amb les mans (fins on arribeu)	Respecta les normes!!!
6éA 6éB	1. Us pose dos exemples d'exercicis que podeu realitzar. Quan entreu, voreu que hi ha molts més exemples. Així que podeu fer els que més us agraden. Pokémon https://www.youtube.com/watch?v=WFNDIjkw7N0&feature=youtu.be Futbol https://www.youtube.com/watch?v=Ed-nyTehm8Y&feature=youtu.be 2. Repte; quantes opcions diferents podeu fer. Quantes formes diferents podeu inventar-se de posar la pilota dins de la botella. Amb una botella de plàstic, la tallem i cordem una pilota al tap. Us deixe el pas a pas per fer-ho. https://www.lahipotesisgaia.com/diy-juguete-con-botella/ ENVIA FOTO, VÍDEO O COMENTARI DE LES DIFERENTS FORMES.	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. Respecta les normes!!!

3. Aquest trimestre anàvem a fer hochei així que us deixo algunes sessions per realitzar a casa. Us deixo l'enllaç per veure les sessions.



<https://drive.google.com/drive/folders/17kINuwh9QnkkstPg0YnOMi6RLABYC62a?usp=sharing>

MOLTES GRÀCIES A L'ALUMNAT PER PARTICIPAR I AJUDAR AMB LES PROPOSTES PER AQUESTES SETMANES. PODEU REALITZAR LES ACTIVITATS O JOCS D'ALTRES SETMANES I TAMBÉ LES D'ALTRES CURSOS (ADAPTAN-LES AL NOSTRE NIVELL I CAPACITAT FÍSICA)

DISFRUTEU MOLT DEL JOC I ESTIGUEU ACTIUS.

ÀNIMS QUE JA QUEDA MENYS!!!



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.

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

Yoga para niños

