

SETMANA CULTURAL

(6,7 i 8 D'ABRIL DE 2020)



6 d'abril, com tots sabeu, celebrem el dia de l'esport i realitzarem un extra d'activitat esportiva. Ens agradaria que les famílies junt amb el vostre fill/a en la realitzeu les proves proposades. Hi ha sis reptes en total. Tres per a l'alumnat d'infantil i 1r equip docent (1r i 2n d'EP) i tres més, per als alumnes del 2n i 3r equip docent (3r,4t,5è i 6è d'EP). Les proves no tenen una llarga duració, ara bé, dependrà del temps que cadascú necessite per a superar-les. Cal saber que, per obtindre un bon resultat heu de tindre paciència, insistir i practicar i així hi haurà una progressió. L'èxit està en intentar-ho!. Per cert, no oblideu que l'alimentació es clau i hem de seguir una dieta equilibrada.

Preparats???



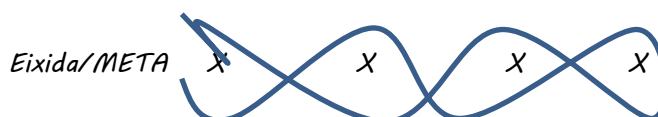
REPTES MOTRIUS ALUMNES INFANTIL, 1R I 2N D'EP

REPTE 1: "LA CATIFA MÀGICA"



Material necessari: una tovallola, 3 objectes (ampolles d'aigua, bric de llet...) per delimitar el circuit i un cronòmetre o rellotge.

En què consisteix? Asseguts damunt de la tovallola hem de desplaçar-se amb el cul i els peus sense ajuda de les mans fent un recorregut de 4 metres (infantil 3m) amb zig-zag evitant tirar els objectes a terra amb menys d'un minut.



Variante: Carrera de tovalloles. S'agafa amb les mans els dos extrems de la tovallola (ample) i xafant-la amb els peus. Es desplaça saltant com si fora una carrera de sacs. Qui aplegarà primer?

VIDEO 1

REPTE 2: "ENCISTELLEM CALCETINS"



Material necessari: Una cistella o paperera, 10 calcetins enrotllats en forma de boleta (que l'alumnat practique així recorden com ho fem a les classes de psicomotricitat) i un cronòmetre o rellotge.

En què consisteix? Amb una distància de 4 metres (infantil 2m) hi ha que encistellar el màxim de calcetins possibles dins de la cistella o paperera durant un minut. Una vegada s'acaben els calcetins podràs recollir els que no has encertat i intentar-ho de nou sempre que no haja passat el temps. Ànim!!

VIDEO 2



REpte 3: "PESQUEM TAPS"



Material necessari: Una cistella amb aigua, taps o objectes flotants i dos pals.

En què consisteix? Amb l'ajuda de dos pals hem de traure tots el taps que estan flotant dins la safata. El temps de duració és d'un minut. Els alumnes d'infantil poden traure 10 taps en canvi l'alumnat de 1r i 2n 15. Preparats?



ENHORABONAAA!!!

REPTES MOTRIUS ALUMNES DE 3R,4T,5È I 6È D'EP

REPTE 1: "TABATA"

Què és un tabata?

És un mètode d'entrenament per intervals que segueix una estructura de 20 segons de treball+ 10 segons de descans. En el nostre repte hi ha un total de 8 exercicis a realitzar. El número de repeticions seran les màximes però sempre hi ha d'haver un control per poder acabar l'activitat sense esgotar-se. Com el temps de descans és reduït cal deixar preparat tot el material necessari per obtenir un treball efectiu.

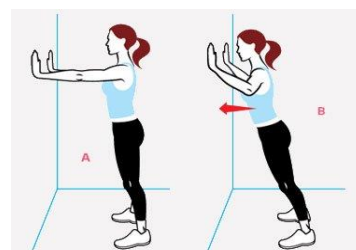
AVÍS: L'activitat és adaptable així que si el vostre cos necessita més recuperació, amplieu el temps de descans. També, cal realitzar l'exercici correctament sempre amb un control de la postura. **Material:** peça de poc pes o botella d'aigua o bric, cadira i estoreta.

EXERCICI 1: FLEXIÓ DE CAMES (SENTADILLAS)



20 "exercici+ 10 " descans

EXERCICI 2: FLEXIONS (a terra o de peu amb les mans en la paret)



20" exercici+ 10" descans

EXERCICI 3: SKIPPING (GENOLLS AMUNT)



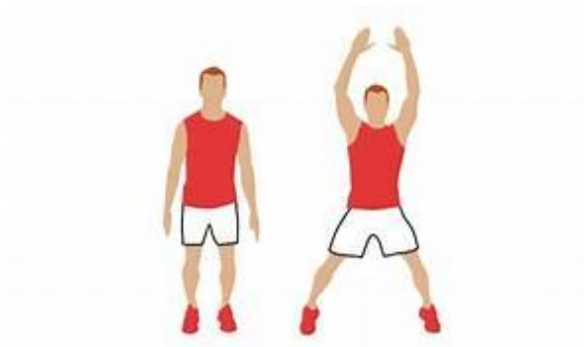
20" exercici+ 10" descans

EXERCICI 4: CAMA ENRERE



20" exercici una cama+10" descans
20" altra cama +10" descans

EXERCICI 5 : JUMPING JACKS



20" exercici+ 10" descans

EXERCICI 6 : BÍCEPS



20" exercici+ 10" descans



EXERCICI 7 : ALÇAR MALUCS



20" exercici+ 10" descans

EXERCICI 8 : TRICEPS



20" exercici+ 10" descans



ENHORABONA!!
ANEM A PEL
SEGON REPTE

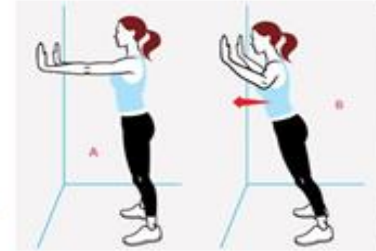


REpte 1: "TABATA"

1



2



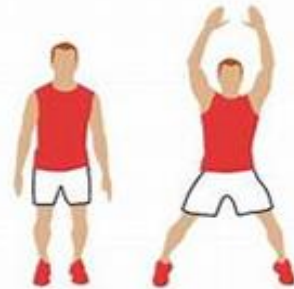
3



4



5



6



7



8





EL REPTE 2: “ELS COLORS”



Material necessari: 6 colors, bolígrafs, llapis o si sou valents i voleu afegir-ne més...endavant!

En què consisteix? Hem de col·locar un color o llapis en la part exterior de la mà. Llançar l'objecte cap amunt i agafar aquest sense que caiga a terra. A continuació amb dos, després amb tres...fins a arribar a sis, o més.

EL REPTE 3: “LA SABATA”



Material necessari: una estoreta i una sabata

En què consisteix? Gitats a terra en posició supina (cap amunt) col·loquem la sabata sota la sola del peu que es troba en posició vertical. Hem de girar el cos i tornar a la posició inicial sense que aquesta caiga a terra.

Adjuntem vídeo perquè mostrar-ho millor.

Are you ready???