

EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

Hola campions i campiones,

Com esteu? Espero que molt bé. Jo ja tinc ganes de tornar a l'escola per trobar-nos i compartir rialles una altra vegada.

Vull suposar que no us avorriu, que esteu fent moltes tasques a casa i, sobretot, ajudeu molt a la vostra família.

Us deixo algunes propostes per jugar que segur que us mantindran ben entretinguts a tots i totes. Som-hi!

Us repto a fer totes les que pugueu! **Acceptes el repte?**

Som-hi!

1. En el següent enllaç trobaràs 30 reptes i 1 súper repte! A veure si ets capaç de fer-los tots! No t'oblidis d'apuntar-te quin és el que t'ha agradat més, el que t'ha costat més o el que no has sigut capaç de superar?

https://www.youtube.com/channel/UC7kO57ucLFv0pH-I7m7RVZw/videos?view=0&sort=dd&shelf_id=1

2. En el següent enllaç trobaràs un joc que es diu "Muévete però en casa". Es tracta d'un joc similar a un joc de taula com "l'oca" però en cada casella hauràs de superar uns reptes! Podeu jugar fins a 4 persones de la vostra família, qui serà el/la primer/a que arribi al final?

<https://view.genial.ly/5e73b3c24aba9c1b7b82bc6c/game-muevetef>

3. En el següent enllaç hi ha un recull de diferents propostes per realitzar algun tipus d'activitat física durant aquests dies de confinament a casa, sols o amb altres membres de la vostra família, en espais reduïts i sense o amb poc material. N'hi ha 50! Quants ets capaç de fer?

<https://sites.google.com/view/ef-a-casa/inici>

4. En el següent enllaç trobareu vàries activitats diferents. Hi ha una sèrie de reptes individuals d'habilitat que et repto a fer-los. Com que ja n'has practicat molts, que us sembla si us en inventeu un? Segur que sou molt originals! Doncs en aquesta web hi ha una plantilla per poder-lo crear.

A més, també podreu fer una mica de ioga i pintar els dibuixos de les figures que heu realitzat.

Per acabar, pots ballar amb el programa "just dance" o crear pilotes de malabars (o bé amb mitjons amb una goma de pollastre) i així arribar a ser un gran malabarista!

<https://efducamos.blogspot.com>

5. En el següent enllaç trobaràs reptes individuals d'un minut de durada! Sereu capaços d'aconseguir-los superar? Joestic convençut que sí!

<https://view.genial.ly/5e733520b2295f0f53da8f57/game-action-cuarentena-edufis>

6. En el següent enllaç trobaràs un calendari setmanal on pots anar fent les diferents activitats depenen del dia en el qual ens trobem. Hi ha activitats de tots els estils: reptes d'educació física, activitats d'escolta, jocs d'habilitat...T'animes a completar-lo?

<https://efglobal.blogspot.com/>

7. En el següent enllaç trobaràs un joc basat en la pel·lícula Jumangy que podeu arribar a jugar 4 persones i anar superant les caselles. En cada casella hauràs de realitzar una prova de condicionament físic? Qui guanyarà de la teva família? Espero la teva resposta!

<https://view.genial.ly/5e78df799010e30dada3b378>

Finalment, espero que quan tornem a l'escola m'expliqueu quants reptes heu sigut capaços de superar. I si me'n voleu fer arribar algun per correu doncs genial, així els podrem compartir a les xarxes de l'escola.

Ah, a més de moure el cos, no oblideu d'anar fent les activitats que els vostres tutors/es us preparen.

Ens veiem molt aviat, una forta abraçada a tots i totes!

Dani

dvinuales@colmontserrat.cat