



EDUCACIÓ FÍSICA

Activa't a casa!

Segons la Organització Mundial de la Salut (OMS), es recomana realitzar 60 minuts o més d'activitat física diària. És per això, que des de l'àrea d'educació física us vull enviar unes recomanacions per als vostres fills/es ja que no poden anar a extraescolars, als parcs ni jugar amb amics. Us presento coses que es poden fer a casa, activitats que podeu fer amb poc material i que, si us animeu, a vosaltres també us anirà bé per moure-us una mica!!!! Ànims doncs!

Per començar, us proposo que realitzeu exercicis amb el vostre propi cos, que us ajudaran a mantenir-vos actius i a més a més tindreu els següents beneficis

- Calmar l'ansietat.
- Enfortir el sistema immunitari.
- Millorar l'estat d'ànim (estimula neurotransmissors positius).
- Millorar l'atenció (activa la part prefrontal del cap).
- Millorar la memòria (naixement de les noves cèl·lules en l'hipocamp).

Les propostes són vàlides per tota la primària.

Exercicis d'activació individuals



- Tabata: <https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU>
- Yoga para niños: <https://www.youtube.com/watch?v=3bjggxDiXyk>

Exercicis d'activitat física en anglès

- Workout kids: https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI
- Kids workout: <https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY>

En els següents enllaços trobareu diferents propostes de vídeos amb activitats motrius, amb un component més recreatiu, ball i animació

- Yoga For Kids: <https://www.youtube.com/watch?v=5XCQfYsFa3Q>
(activitat per cicle inicial)
- Just Dance for kids: <https://www.youtube.com/watch?v=p7yYiLEus7w>
- Just Dance “Depende de los dos”: <https://www.youtube.com/watch?v=F4UsS1kBa18>

Taula d'exercicis d'estiraments

- Estiraments i Activació (9 minuts): <https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

Seguim en contacte

Recordeu ens veiem el 22 de Març en el GraviCros a casa !!!

Penseu quina activitat pot representar la nostra cursa 3X1 i pengeu a les xarxes

