

## **Activa't a casa!**

Segons la Organització Mundial de la Salut (OMS), és recomanable realitzar 60 minuts o més d'activitat física diària.

Són moments difícils per a tots i totes i ara és més important que mai que ens moguem.

Per què?

Per que realitzar activitat física durant el nostre confinament ens ajudarà a millorar la nostra circulació, enfortir el nostre sistema immunitari, controlar el nostre pes, enfortir els nostres ossos i musculatura, reduir l'ansietat i millorar el nostre estat d'ànim.

Per aquest motiu, des de l'àrea d'educació física, us compartim algunes propostes senzilles que poden fer els vostres fills/es a casa amb poc material o que podeu fer conjuntament amb ells/es.

### **Així doncs, us animeu?**

En els següents enllaços trobareu diferents propostes de vídeos amb activitats per fer.

Activació del cos: <https://youtu.be/pKqnSRDzkgw>

<https://youtu.be/PKyuJhHQCfl>

<https://youtu.be/PKyuJhHQCfl>

<https://youtu.be/Q5GegqI4IJl>

<https://youtu.be/e5xIhLx1WMQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=7oOaPVq07g8>

[https://www.youtube.com/watch?v=NwT5oX\\_mqS0](https://www.youtube.com/watch?v=NwT5oX_mqS0)

loga per a nens: <https://youtu.be/Dwt0qeBj85l>

<https://youtu.be/YZILhfr6-fE>

Imitació d'animals: <https://youtu.be/8wuxQI3MOMM>

### **Coreografies:**

Zumba senzilla: <https://youtu.be/ymigWt5TOV8>

Just Dance Osito Gominola: [https://youtu.be/z\\_9l52tg410](https://youtu.be/z_9l52tg410)

Just Dance Baby Shark: <https://youtu.be/XqZsoesa55w>

Just Dance Timber: <https://www.youtube.com/watch?v=a1zQ1xOjZnk>

Just Dance Mimi: <https://youtu.be/x5txbl09ItE>

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

Altres activitats que es poden fer a casa ( circuits de psicomotricitat a casa, imaginació al poder!)

<https://www.facebook.com/1234290338/posts/10216911603202380/?sfnsn=scwspwa&extid=zNZtKE5dSSd2gNc2&d=w&vh=i>

<https://m.facebook.com/materialeseducativosmaestras/videos/2198943883747987>





També podeu utilitzar coixins per a fer el vostre circuit o simplement per jugar amb ells.

També podeu jugar amb:

Gots de plàstic o cartró:

- Encistellar la pilota



- Construir castells



Més activitats amb gots i canyetes de plàstic: <https://youtu.be/xWmRxlGawk>

Jocs amb globus:

- Toquem amb diferents parts del cos: mans, peus, colze, cap, cul, genoll...
- Toquem sense que caigui a terra ( podem establir un número de tocs )
- Ens intercanviem el globus
- Intentem encistellar el globus fent-lo passar enmig d'un aro o quelcom semblant
- Intentem transportar un globus entre 2 persones sense que caigui i sense tocar-lo amb les mans ( esquena amb esquena, cul amb cul, amb l'ajuda d'una tovallola o paper de diari o tros de cartró...)
- Colpejo el globus amunt, faig una volta sobre mi mateix/a i el recullo o el torno a colpejar.
- Si teniu un cordill o un tros de llana, podeu fer una xarxa i jugar a passar el globus a una banda i altra de la xarxa.
- Si sou uns quants a la família, podeu fer 2 equips i intentar fer tocs per arribar a fer punt a l'altra banda del menjador.

També podeu jugar amb capses de cartró ( les podem pintar i construir un cotxe, un vaixell o el que se us acudeixi, podem amargar-nos-hi dins i fer volar la creativitat. Si no disposeu de capses grans, podeu decorar capses petites inventant robots, cotxes, cases, etc.

Els vostres fills/es tenen una imaginació increïble. Us ho assegurem!

Per últim podem jugar amb papers de diari ( patinant amb un full de diari a cada peu, fent-nos una capa, arrugant i estripant el paper, fent una bola i jugar a llençar-la...) o amb teles, mocadors o llençols, construint cabanes, utilitzant-los com a disfressa o per fer lliscaments.

Recull de jocs motrius que podem fer a casa:

- **Terra, mar i aire:** Terra ( ens quedem al mateix lloc on som ) Mar ( saltem a l'altra banda d'on som ) Aire saltem amunt i piquem de mans.
- **Simón, simón diu...:** Les coses que digui en Simón les haurem de fer...per exemple...Simón Simón diu que saltem ( haurem de saltar ) però si diu...Diu que saltem ( com que no ho ha dit el Simón no ho hem de fer ).
- **Fet i amagar:** Un la para i els altres s'amaguen amb l'objectiu de no ser descoberts.
- **Qui és qui?:** Amb els ulls tapats haurem d'esbrinar qui és qui.
- **1, 2,3 pica paret:** Avancem lentament i quan el que para es gira després de pica 1,2 3 pica paret, ens quedem congelats com a estàtues. Si ens descobreix movent-nos, hem de tornar a començar des de l'inici.
- **El joc dels embolics** ( Twister o similar, també podem crear-lo nosaltres )
- Dibuijem a l'esquena i endevinem
- **El semàfor:** Si el semàfor està en verd podem caminar, si està en vermell ens quedem quiets i si està en groc ens desplaçem ràpidament.
- **Estàtues musicals:** mentre soni la música ballarem. Quan pari ens quedarem congelats com a estàtues.

Per últim, comentar-vos que la cadena de gimnasos Dir ofereix sessions diàries a través del seu Instagram ( Clubs Dir ) per a adults i també han fet una sessió de Dir Kids que podeu visionar a través del seu IGTV. És possible que en realitzin alguna més al llarg d'aquests dies.

I fins aquí les nostres propostes per als més petits. Animeu-vos a posar-ne en pràctica alguna!