

PROPOSTES D'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

Hola a tots i totes! En aquest Power Point us mostro diferents idees per poder seguir realitzant activitat física a casa durant aquests dies de confinament.

És un recull amb idees molt variades. Hi ha molt material per explorar! Us animo a que aneu mirant i gaudiu d'allò que més us pugui agradar, tot recordant que...

“l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana realitzar 60 minuts d'activitat física cada dia de la setmana en infants i adolescents”.

Així que aquests dies no podem para de moure'ns i aquestes activitats ens ajudaran a mantenir-nos sans, a passar-ho bé i a cremar energia!

KEEP CALM AND EXERCISE!



ZUMBA KIDS

- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLsLdlyqFC4R5kDIsjwLNwc1RUiH06nEf3>



Altres:

- Zumba with Dovydas

https://www.youtube.com/channel/UCOjZigyo_fg2V7JdGwePSwg/featured

- LALO MARÍN ZUMBA:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLGhiBGn0LhsZnnPojud1xz3psNEFtRbBH>



JUST DANCE

- <https://www.youtube.com/user/justdancegame/featured>



IOGA PER NENS

- Yoga para niños – Aprender las diferentes posturas de yoga:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLBaI9AttAE0trW71zxDCcoo4mA0Si5B_n
- Històries de ioga per fer amb nens:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLXXK92W_TbtflxHS4OsXddX_3uyIt4Wk_n



<https://www.youtube.com/watch?v=8oGR5xuctI>

5 JOCS DE DAUS I ACTIVITAT FÍSICA PER FER A CASA

□ <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/juegos-con-dados-educacion-fisica/>

EXEMPLE:

- **1. ¡A por el 20!**
- Objetivo conseguir 20 puntos. Coge un dado y lánzalo. Si superas el reto te anotas los puntos obtenidos en el dado.
- ¿Cómo hacerlo? Coge una hoja de papel. En la hoja de papel, asocias un número a una acción sencilla a realizar. Por ejemplo:
 - 1 → Lanza un rollo de papel arriba, toca el suelo y cógelo. 3 veces.
 - 2 → Lleva un cubo, o un juguete, de un lugar A de la casa a otro B sin tocarlo con las manos.
 - 3 → Lleva el aro rodando de un lado al otro de la casa sin que toque nada.
 - 4 → Simón dice... tiene que estar 30 segundos diciendo cosas e intentar que la otra persona se equivoque. Ejemplo, Simón dice que te sientes, Simón dice que te levantes, Simón dice que saltes y aplaudas, Simón dice que te sientes, Simón dice que te sientes...
- 5 → Bailar el estribillo de una canción. ¡La que más te guste!
- 6 → Lanzar el rollo de papel higiénico a una botella y derribarla.



5 JUEGOS DE DADOS Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA HACER EN CASA

20

1. ¡A POR EL 20!

Objetivo conseguir 20 puntos. Coge un dado y lánzalo. Si superas el reto te anotas los puntos obtenidos en el dado. ¿Cómo hacerlo? Coge una hoja de papel. En la hoja de papel, asocias un número a una acción sencilla a realizar.

2. ¡ERES UN SUERTUDO!

¡Eres un suertudo! Este juego es similar al primero. peeeeroo... vamos añadirle una pizca más de azar. Ojo, a los dados....



3. ¡LANZA, LANZA... CON LO QUE TE TOQUE, TOQUE!

2 dados, uno indica el objeto a derribar y el otro con qué derribarlo.

4. HASTA LA OTRA PARED SALTANDO

El objetivo de este juego es llegar hasta la pared de enfrente. Para poder avanzar hay que lanzar el dado y saltar de un golpe el número de toques que haya sacado. Si no lo consigue se quedará en la misma casilla.



5. ¡BAILA QUE TE BAILA!

El objetivo es bailar durante 30 segundos delante de la familia. ¡Todas las personas de la casa juegan! ¡Obligatorio! Vamos a utilizar dos dados para este juego.

Valor Educación

Más recursos en

[elvalordelaeducacionfisica.com](https://www.elvalordelaeducacionfisica.com)

10 IDEES PER JUGAR AMB GLOBUS

<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/10-juegos-con-globos-para-trabajar-ef-casa/>

EXEMPLES:

¡Al suelo rápido! Golpear el globo al aire, hay que tumbarse en el suelo, volver a levantarse y volver a golpear el globo, volver a tumbarse y volver a levantarse... ¿cuántas veces seguidas se tumbará en el suelo habiendo golpeado el globo previamente y sin que éste toque el suelo?

Carreras de globos. ¿Qué globo llegará antes de un lugar A a uno B sin tocarlo con ninguna parte del cuerpo? ¿Preparados? ¿Listos? ¡Ya!

Voleibol con globos. Una silla, un sofá, una cuerda hacen de red. El resto, un jugador a cada lado y listo. ¡A jugar!

8 IDEAS PARA JUGAR CON GLOBOS EN CASA

Juegos y recursos para hacer un poco de educación física con globos en casa y así combatir el sedentarismo que en estos días puede provocar el coronavirus (COVID-19)

Por El Valor de la Educación Física

1 VOLEIBOL CON GLOBOS

Una silla, un sofá, una cuerda hacen de red. El resto, un jugador a cada lado y listo. ¡A jugar!

2 ¡QUÉ NO CAIGA!

2 jugadores. No hay red. Un jugador intenta que el globo toque el suelo, el otro debe evitarlo.

3 ¡ARRIBA ESE APLAUZO!

Golpear el globo al aire dar el mayor número de palmadas posibles antes de que toque el suelo.

4 ¡PING PONG CON GLOBOS!

¿Qué tal si en cualquier mesa se pone un pequeño obstáculo (que haga de red) y jugamos al ping pong siendo las raquetas las propias manos y la pelota un globo?

5 CARRERAS DE GLOBOS

¿Qué globo llegará antes de un lugar A a uno B sin tocarlo con ninguna parte del cuerpo? ¿Preparados? ¿Listos? ¡Ya!

6 ¿CUÁNTOS GOLPEOS?

¿Cuántos golpes eres capaz de dar al globo utilizando solamente la cabeza? ¿y utilizando el pie?

7 ¿DE CUÁNTAS MANERAS?

¿De cuántas maneras puedes llevar el globo de un lugar A (salón) a otro B (cocina) sin tocar el globo con las manos?

8 A LA CAZA DEL TESORO

Se mete en un globo un pequeño detalle. Se llenan 8 globos, cada globo con un número (o color). Hay un globo que tiene el "tesoro". A partir de aquí, se le dan pistas -escritas y así fomentar la lectura- para que encuentren los globos de uno a uno. Llegado al final podrán explotar el globo y conseguir el "tesoro" buscado.

El Valor de la Educación Física

ELVALORDELAEDUCACIONFISICA.COM

50 ACTIVITATS D'EDUCACIÓ FÍSICA PER FER A CASA

□ <http://coneftadosconalvaro.blogspot.com/2020/03/yo-me-quedo-en-casa.html>

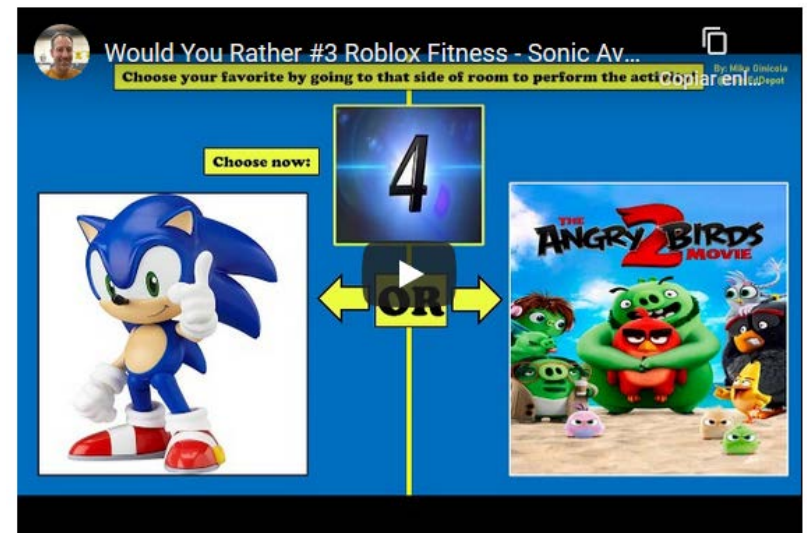
Proposta amb idees molt interessants i variades. Podeu posar-ne en pràctica unes quantes cada dia!

#QuédateEnCasa y #Muévete

1. Jugar a las estatuas musicales.
2. Retos de baile con Just Dance o Dance Central.
3. Preparar bailes y coreografías con vuestras canciones favoritas.
4. Retos y bailes de TikTok sin abusar del tiempo de uso del móvil.
5. Aprender y practicar zumba.
6. Jugar a escondite por toda la casa.
7. Carreras de chapas por el pasillo o en el salón de casa.
8. Jugar a las canicas.
9. Crear unos **zancos**.
10. Preparar unas **bolas de malabares** y practicar mucho.
11. Jugar al escondite inglés.
12. Jugar a la **peonza** si tienes patio en casa para evitar peligros.
13. Preparar una obra de teatro.
14. Hacer imitaciones de animales y/o personas.
15. Disfrazarte de todo aquello que desees.
16. Hacer yoga.
17. Jugar al **Pictionary**.
18. Dar paseos por casa (intenta aumentar cada día tu número de pasos).
19. Subir y bajar escaleras.
20. Si tienes, trabaja y ayuda en el jardín de casa a los mayores. La jardinería

#EF A CASA (de la web mouelcos.cat)



- <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/>
- Recull de **26 propostes** per realitzar activitat física a casa com activitats de tonificació molt variades (amb superherois i personatges, reptes, vídeos...), gimcana online, coreografies, jocs de ballar i coordinació, jocs d'hàbits saludables i primers auxilis, aplicacions d'activitat física per a dispositius mòbils, contes d'esport, entre d'altres.




#EF A CASA (de la web mouelcos.cat)


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

Mantingueu la columna vertebral recta
Mantingueu els músculs abdominals en tensió



1  Quàdriceps
Glutis 





A B

ESQUAT 

Mantingueu la columna vertebral recta
Mantingueu els músculs abdominals en tensió
No flexioneu l'esquena al baixar des del salt
Flexioneu els genolls, mantenint l'esquena recta

4  Càrdio 



BURPEES 

FIDGET SPINNER P.E. SPIN BOARD

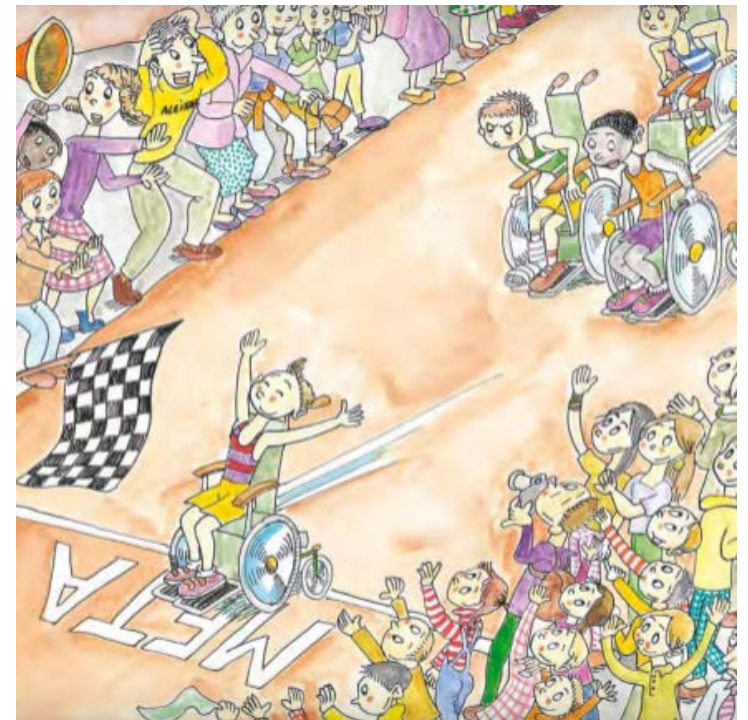


JUMPING JACKS
TUCK JUMPS
PUSH-UPS
MOUNTAIN CLIMBERS
SIT-UPS
SKIP IN A CIRCLE
SQUAT JUMPS

FITNESS #1 © Steve D'Amico / Getty Images, 2017

#EF A CASA (de la web mouelcos.cat)

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



#EF A CASA (de la web mouelcos.cat)

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

Basic

31



@Vicent80ad

