

PROPOSTA D'ACTIVITATS D'EDUCACIÓ FÍSICA del 25 al 31 de MAIG

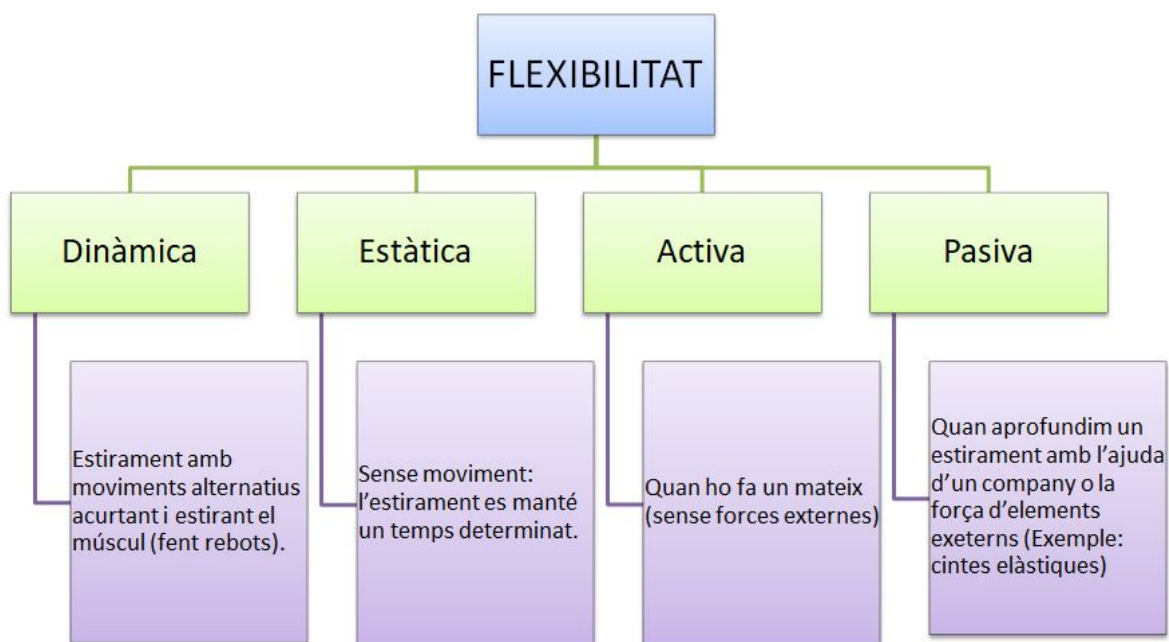
Hola xics i xiques!! Com esteu?

Que tal amb la rutina de flexibilitat? Intenteu fer-la tots els dies que pugueu. Com moltes coses a la vida, la millora de la flexibilitat depèn de la **continuitat i ser constant**.

Jo, per exemple l'estic fent, normalment, tots els dies quan torno de córrer al matí. Quan et va millor de fer-la a tú? al matí, després de fer exercici, per la vesprada per a relaxar...??

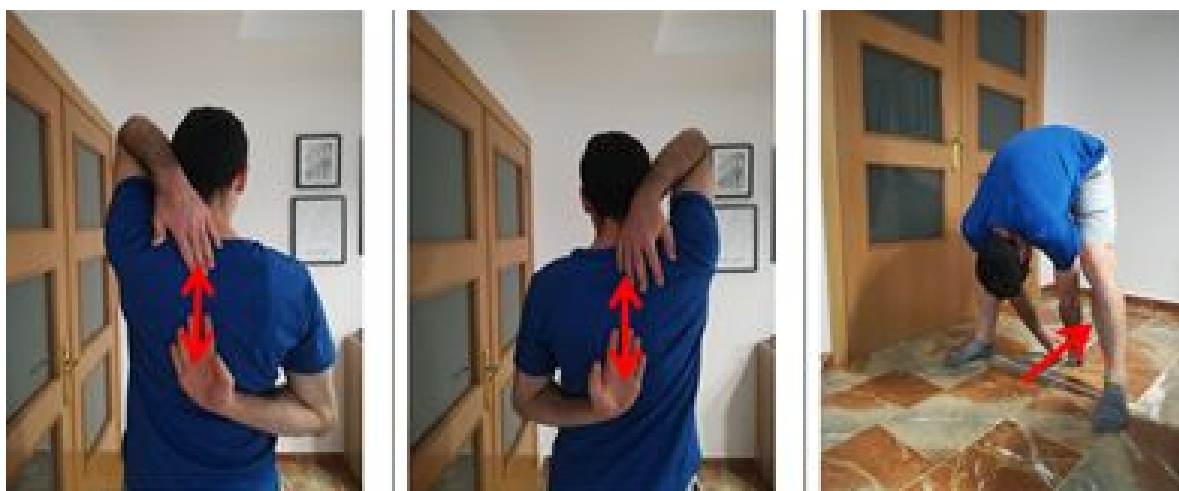
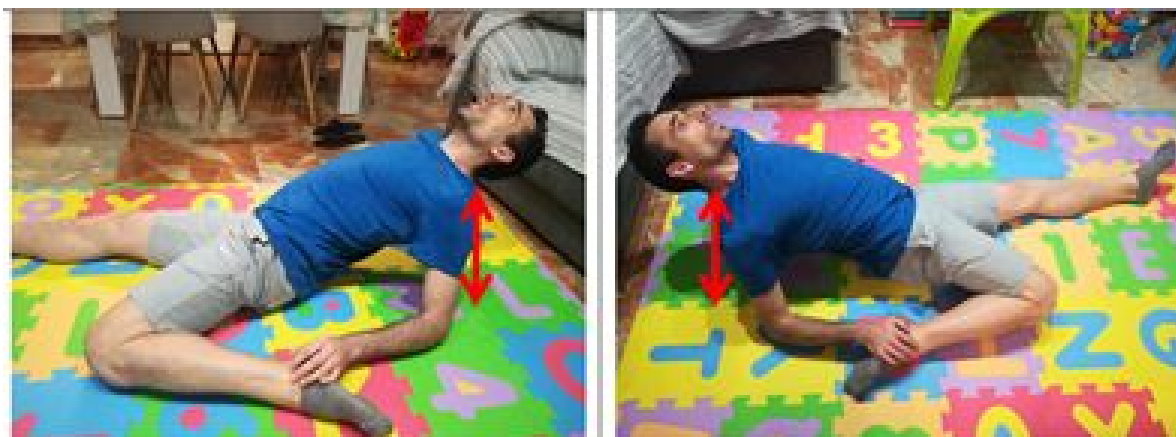
Vinga **ànims** i a seguir una setmaneta més!!

Cap a el final d'aquesta setmana, torneu-vos a fer les fotos de les següents posicions i contrastar a veure si **observeu** que heu millorat!!



Farem un xicotet experiment:

Primer, per veure l'estat inicial, farem unes fotografies (demanau ajuda i guardeu-las fins que acabem l'experiment). Després de 15 dies les tornarem a fer i comparem a veure si arribem més lluny!! Les postures són **aquestes**:



Ara anem al **TORRÓ!!**: A l'enllaç a baix trobareu una rutina d'estiraments per a realitzar diàriament (intenteu fer-la tots els dies, és molt important la continuïtat. Només són 15- 20 minuts). Quan ho feu un parell de vegades ja us sabreu els moviments i no us caldrà ni mirar!!

Els durem a terme durant un període de dues setmanes, moment en el qual repetirem les fotos per a comprovar si s'ha millorat aquesta qualitat.

Espere que em conteu impressions o me passeu imatges del abans i el després. Ja sabeu on trobar el meu correu. **VINGA ANIMEU-VOS I SUMEU-VOS A L'EXPERIMENT!!**

ENLLAÇ A LA RUTINA:

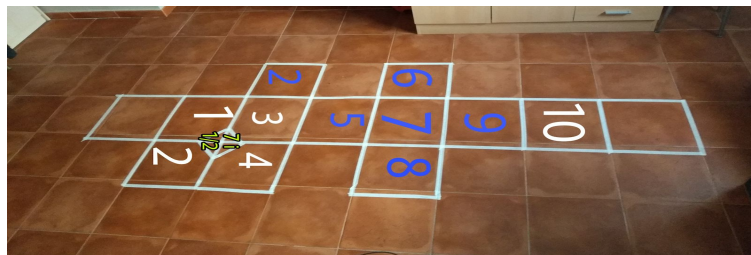
<https://youtu.be/HsNq3PR4ZQw>

Us deixo un resum de coses que hem anat fent fins ara i que podeu seguir fent. Però, **RECORDEU QUE ALLÒ MÉS IMPORTANT** aquesta setmana **ÉS EL TREBALL D'ORIENTACIÓ**.

COSES QUE PUC FER (i no sols això, però són idees):

- **Per desconectar/relaxar-me:** A qualsevol moment del dia **entre-tasques (5-15 minuts)**.
 - ★ **Malabars**
 - ★ **Estiraments** dels grans grups musculars. Treu una estoreta segueix un ordre com fem a classe (de dalt a baix o de baix a dalt)
 - ★ **Equilibris.** Tracta de mantenir l'equilibri imitant les posicions de les fotos de la graella de la setmana passada. **Respira, prova-ho i manté uns segons la postura!**
- **Per activar el cos, jugar i passar una bona estona:** Quan al meu planning tinc una estona més llarga (20 - 45 minuts)

- ★ **COORDINACIÓ DE CAMES en escala.** <https://youtu.be/HYJKdfnn2d0>
- ★ **Set i mig.**
- ★ **Tres en ratlla.**
- ★ **Sambori.**



- ★ **Bicicleta estàtica, cinta de caminar, elíptica, pujar i baixar escales...** (sempre amb coneixement, hem treballat el tema de les pulsacions) Agafeu un ritme que pugueu soportar de forma continuada l'estona que vulgueu estar.
- ★ **Sessions** de ioga, just dance, aeròbic, Zumba, body pump...

QUALSEVOL DUBTE podeu contactar amb mi mitjançant WEB FAMILIA o al meu CORREU: gargallo_sau@gva.es

Cuideu-vos molt i esperem que ens puguem veure aviat ;
SALUT I ESPORT!