

PROPOSTA D'ACTIVITATS D'EDUCACIÓ FÍSICA SETMANA 2 del 30 al 5 d'ABRIL

Hola a tots i totes! Ja ha passat un altra setmana. No sabem quants dies queden, però menys que ahir això és segur! **TOT ANIRÀ BÉ!!**

Espere que fer algo d'esport us ajude a oxigenar el cos i la ment per tal de portar la quarentena de la millor manera.

Com la setmana passada, us recomane fer tots els dies qualsevol tipus d'activitat física: acompanyeu a pares, mares, germans, germanes... quan fan exercici, sessions de loga, zumba, just-dance, aerobí, bici estàtica, gimnàs (preferiblement sense utilitzar peses o lastres)...

COSES QUE PUC FER (segons moments del dia o estat d'ànim):

- **Per desconectar/relaxar-me:** A qualsevol moment del dia **entre-tasques (5-15 minuts)**.
 - ★ **Malabars** (fes-te les pilotes) practica els diferents moviments que us vaig presentar a l'enllaç de la setmana passada.
 - ★ **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**. **Nou repte d'aquesta setmana:** tracta de mantenir l'equilibri imitant les posicions de les fotos. (Quan tornem farem una unitat didàctica d'ACROSPORT i aquest treball us anirà bé) (Si no saps que és ja tens una feina: fliça-ho al cercador i ho investigues). **Respira, prova-ho i manté uns segons la postura!**

			
1. La cigonya	2. La "T" invertida	3. Ballet	4. Superman
			
5. loga	6. L'arquer	7. Algú dona més?	

- **Per activar el cos (donar- li canya).** Quan al meu planning tinc una estona més llarga (20 - 45 minuts)

★ **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...

★ **Circuits de força i resistència** (moltes repeticions sense pes afegit). A Youtube podeu trobar molts.

Us deixo un exemple d'un que vam fer un dia que estava el pati banyat als porxos:

6 ESTACIONS: 1' en cada exercici i 30" de estació a estació.
(REPETIR 2 O 3 VEGADES)

- **Estació 1 CAMES:** salt a peus junts i salt amb peus separats.
- **Estació 2 PECTORAL I BRAÇOS:** flexions xocant la mà amb el company d'enfront (si no hi ha parella, flexions normals).
- **Estació 3 ABDOMINALS:** col·locats enfrontats pels peus (amb cames flexionades) abdominals passant la pilota d'un a l'altre.
- **Estació 4 CAMES:** pujar i baixar d'una zona alçada (banc suec, cadira, esglaó, caixa...)
- **Estació 5:** passar una garrafa o botella d'aigua (si no tenim parella, fem repeticions: flexionant les cames alcem del terra la garrafa i la tornem a baixar).
- **Estació 6 ABDOMINALS:** llitats d'esquena i creuem les cames esteses a un pam del terra.

RECORDATORI IMPORTANT:

El domini de les pilotes de malabars és qüestió de **pràctica** (com moltes altres coses). Tingueu **paciència** i aneu pas a pas.

Els exercicis del video van, més o menys, en progressió de dificultat. No vulgueu començar la casa per la teulada!!

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!