

Activa't a casa! CICLE SUPERIOR

Són moments difícils per a tots i totes i ara és més important que mai que ens moguem. Segons la Organització Mundial de la Salut (OMS), és recomanable **realitzar 60 minuts o més d'activitat física diària**. Fer activitat física durant el confinament, millorà el nostre estat d'ànim, enfortirà el sistema immunitari, enfortirem els ossos i musculatura, controlarem el pes, reduirem l'ansietat etc.

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

ANIMEU-VOS i cliqueu als següents **enllaços (CONTROL ctrl i CLICK)**



Treball de tots els grups musculars , cardio i core:

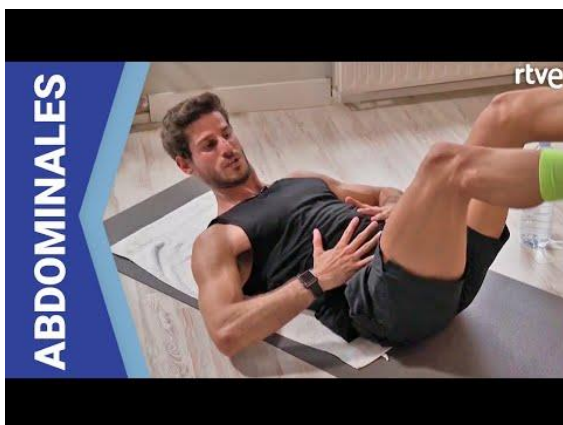
Sessions en directe de dilluns a divendres a les 10 del matí molt recomenable:

- Joe wicks: <https://youtu.be/sX05HHni9Wk>



Sessions en directe de dilluns a divendres a les 9 del matí a la 2 de TV española (RTVE) "muévete en casa" amb Cesc Escolà (molt recomenable):

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/muevete-en-casa/muevete-casa-programa-7-como-fortalecer-abdomen-casa/5548806/>



Reptes:

De mestres d'educació física de la comarca d'Osona.

<https://youtu.be/MCaBnXROmcl>

De fora la comarca:

<https://youtu.be/Op3IUw9fcho>

<https://youtu.be/2gtN-aggP6l>

<https://youtu.be/h34-nOfLhOg>

https://youtu.be/iiJCnTgbr_I

Populars: Ball dels peus

<https://youtu.be/94oq2N9rKV4>



Joc de formigues cooperatives:

<https://view.genial.ly/5e78c6d90fcfb90d9fa4dd48/game-movem-nos-a-casa-formigues>

- Rutina d'exercicis:
- https://youtu.be/L_A_HjHZxfI
- <https://youtu.be/oc4QS2USKmk> Intensitat suau
- <https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY>
Intensitat moderada
- <https://youtu.be/5if4cjO5nxo> Intensitat moderada
- https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI Intensitat alta
- Tabata (sèries repetitives d'exercicis musculars):
<https://youtu.be/TStEzVUqtUU>
- Exercicis d'activació del cos: https://youtu.be/ju8W_SX_wy4
- <https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>



Balls i coreografies:

- Kids Bop Kids: <https://youtu.be/2SiyTsBsPtQ>
- El baile del cuerpo: <https://youtu.be/z6DoPp-LkTA>
- Zumba senzilla: <https://youtu.be/FP0wgVhUC9w>
- Coreografia amb fit ball: <https://youtu.be/Dfv59IqZHY4>
<https://youtu.be/40EiBFp7CXY>
- Coreografia amb pilota: <https://youtu.be/R0aDDwOCi10>
- Coreografia amb cercles: <https://youtu.be/l1zJ5mrocY0>
- Tonificació amb cercles: https://youtu.be/AG14_DVjvs0
- Treball cardiovascular amb música africana: <https://youtu.be/Ewqq-3xJFdI>
- Funny Sunny: <https://youtu.be/uUWxteM9xUU>
- Just Dance Mimi: <https://youtu.be/x5txbI09ItE>
- Just Dance Monkey: <https://youtu.be/ayWUcybFbeI>
- Just Dance Dua Lipa: <https://youtu.be/sFKL1Y0ibeQ>
- Zumba Justin Bieber: <https://youtu.be/8LnIco4M-Bg>
- Zumba Uptown Funk: <https://youtu.be/aXDvdCDAYHo>

- Zumba Meghan Trainor: <https://youtu.be/t6PmB6tMBOc>
- Zumba Kate Perry: <https://youtu.be/JzPVI3PH7AY>
- Zumba Tsunami: <https://youtu.be/IWXmagZ-QMU> Intensitat alta

Les Mills born to move:

- <https://youtu.be/B-ulfVtFBs>
- <https://youtu.be/GHCqRsrQwNU>
- <https://youtu.be/9WgkiB-GQMI>
- *Ioga per a nens/es*: <https://www.youtube.com/watch?v=3bjggxDiXyk>
<https://youtu.be/bm8zB6az3Gw>
- Ioga per principiants: <https://youtu.be/tQVLw6r1QWM>
- <https://youtu.be/ulwDbhyflao>



Altres activitats que es poden fer a casa:

https://www.facebook.com/1234290338/posts/10216911603202380/?sfnsn=s_cwspwa&extid

Més idees! <https://view.genial.ly/5e6c9b0127aede0fbe6fda32>

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.



- **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.



- **El joc dels embolics** (Twister o similar, també podem crear-lo



nosaltres)

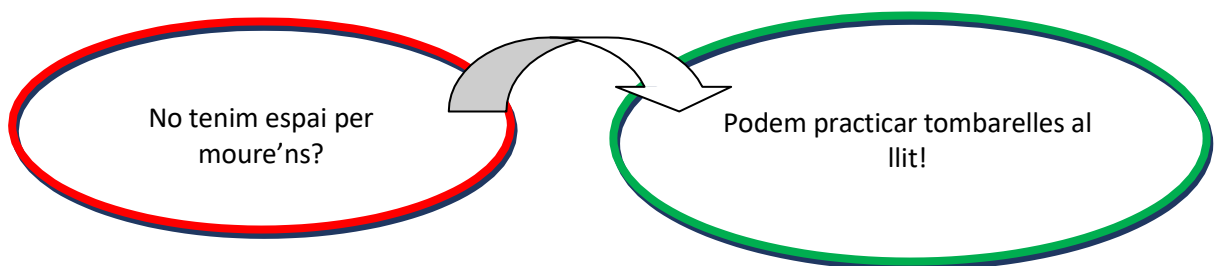
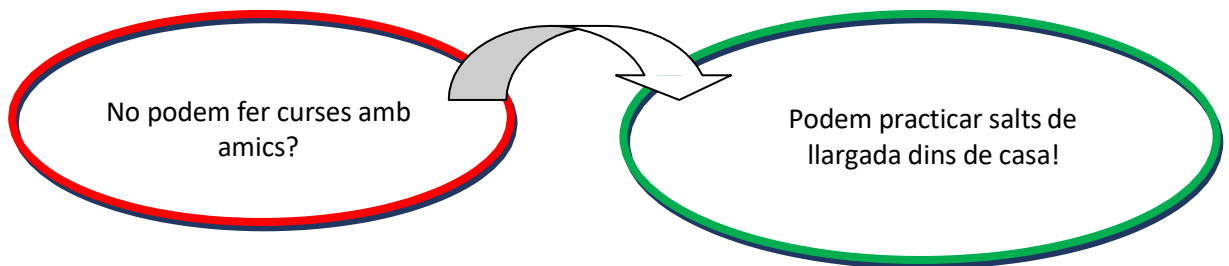
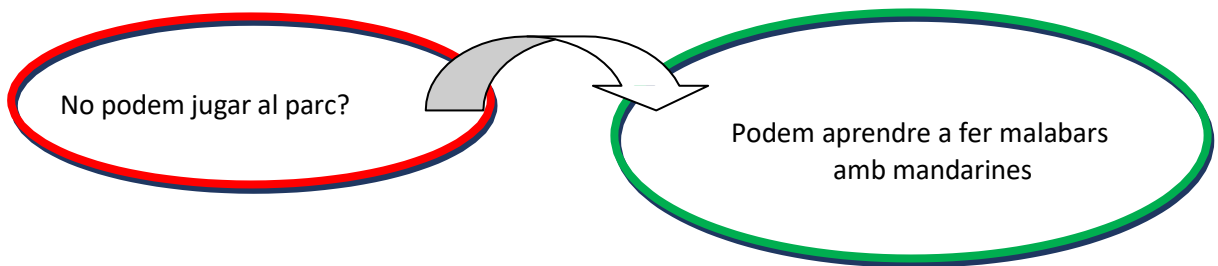
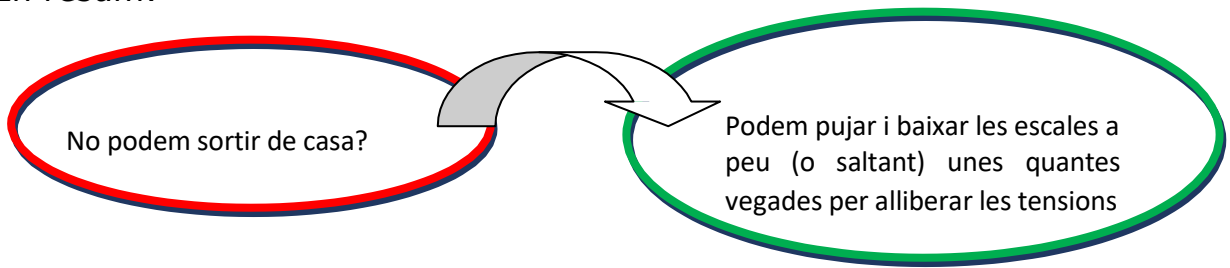
- Dibuixem a l'esquena i endevinem



Jocs amb globus:



En resum:



Hi ha moltíssimes opcions!

Ens quedem a casa, però sempre actius!

Joc de l'oca:



En resum...

BON CONFINAMENT A TOTES
I TOTS ESPEREM RETROVAR-
VOS AVIAT!!

