

EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

L'EDUCACIÓ FÍSICA ÉS UN MOMENT DE JOC, DE TROBADA, DE MOVIMENT, DE JUGAR EN EQUIP, PASSAR-MOS-HO BÉ AMB ELS COMPANYS, RESPIRAR FORA DE L'AULA... I TANTES COSES MÉS.

DURANT EL TEMPS QUE NO POGUEM ASSISTIR A L'ESCOLA I PER TANT NO FACEM EDUCACIÓ FÍSICA, INTENTAREM CERCAR OPCIONS I PROPOSTES PER A QUE ELS ALUMNES I LES FAMÍLIES, DEPENDENT DEL MATERIAL I ESPAI QUE TENGUIN A CASA, PUGUIN FER ALGUN TIPUS D'ACTIVITAT RELACIONADA AMB L'EDUCACIÓ FÍSICA I AMB EL QUE ESTÀVEM FENT ARA A LES NOSTRES CLASSES.

DURANT EL DOCUMENT VEUREU QUE VOS DEMANAM QUE FACEU FOTOS O VÍDEOS DEL QUE ANAU FENT PER COMPARTIR-HO AMB NOSALTRES.

ELS MESTRES D'EDUCACIÓ FÍSICA SÓN:

PRIMER, SEGON I SISÈ: MIQUEL ÀNGEL CLADERA macladera@ceipbadies.net
TERCER, QUART I CINQUÈ: TONI ADROVER tadrover@ceipbadies.net

ZUMBA KIDS

EL BALL POT SER UNA DE LES OPCIONS MÉS SENZILLES PER FER A CASA. ÉS UNA MANERA D'EXPRESSAR SENTIMENTS I EMOCIONS A TRAVÉS DEL NOSTRE COS I EL MOVIMENT. A MÉS PODEU IMPLICAR A TOTA LA FAMÍLIA.

PODEU PROVAR ELS ENLLAÇOS QUE VOS POSARÉ A CONTINUACIÓ O AMB JOCS COM JUST DANCE SI EL TENIU.

[VÍDEO COMPARTIT PER VICTORIA FERNÁNDEZ DE 1rB](#)

CERCA LA CANÇÓ QUE MÉS T'AGRADI, PRACTICA-LA FINS QUE ET SURTI I DESPRÉS ENVA-MOS-HO PER A QUE HO POGUEM VEURE.

[I LIVE TO MOVE IT](#)

[MARTINA BARCELÓ 1rA](#)

[LIV DOWNING DE 1rA](#)

[UPTOWN FUNK](#)

[ELECTRONIC SONG-MINIONS](#)

[MIGUEL MESA DE 1rB](#)

[NAIARA CELDRÁN 2nA](#)

[ÉRIC SOLÓRZANO DE 2nB](#)

[TOCA-TOCA](#)

[SHAPE OF YOU](#)

[DANCE MONKEY](#)

[JUDITH DE 1rB](#)

[ELISA DÁVILA DE 1rA BALLANT LA CANÇÓ "MI GENTE"](#)

[ERIC MERINO DE 1rA](#)

[IKER ROMERA DE 1rB](#)

JUST DANCE

[JOEL BELLIDO DE 1rB](#)

[CARLA ARDURA DE 6èB](#)

[NILS I ÉRIK MORA DE 1rA i 4t](#)

[YADHIRA I OHARA DE 1rA I 2nB](#)

JOC PER DIFERENCIAR PARTS DE LA DRETA I L'ESQUERRA.

TWISTER: PER REALITZAR AQUEST JOC NOMÉS NECESSITAM UN GUIX, UN LLOC AL TERRA ON PINTAR 4 RETXES I UN GERMÀ O FAMILIAR AMB QUI JUGAR. FAREM DUES RETXES PARAL·LELES EN VERTICAL I DUES EN HORIZONTAL. D'AQUESTA MANERA QUEDARAN 9 CASELLES (3X3) QUE ENUMERAREM DEL NOMBRE 1 AL 9. UN DE LA PARELLA COMENÇA MANANT A L'ALTRE ON HA DE PASSAR CADA MÀ I CADA PEU. SI NO ES POSEN D'ACORD DE QUI HA DE COMENÇAR PODEN FER UN PEDRA, PAPER O TISORA.

PER EXEMPLE: MÀ DRETA NOMBRE 2, PEU ESQUERRE NOMBRE 5, MÀ ESQUERRA NOMBRE 9 I PEU DRET NOMBRE 1. QUAN TÉ LA FIGURA LI POT FER UNA FOTO AMB EL MÒBIL I DESPRÉS ES CANVIEN ELS ROLS. CADA VEGADA LES FIGURES ES PODEN ANAR COMPLICANT.

VIDEOS I FOTOS QUE M'HAN ARRIBAT DE NINS I NINES DEL CEIP BADIES JUGANT A TWISTER:

[IRENE AMADO DE 2nB](#)

[IAGO GÁMEZ DE 1rA](#)

[PEDRO ROSELL DE 2nA](#)

[MARINA BARCELÓ DE 1rA](#)

[SOFIA COLL DE 2nB](#)

[ALONSO JAUME 1rB](#)

BICICLETA

AQUESTA SETMANA HAVÍEM DE COMENÇAR A DUR LA BICICLETA A L'ESCOLA. DURANT AQUESTES DUES SETMANES ESTÀ PROHIBIT SORTIR A FER BICICLETA AL CARRER. SI TENIU UNA MICA DE JARDÍ PODREU FER ALGUN EXERCICI RELACIONAT AMB MANTENIR L'EQUILIBRI I MILLORAR LA VOSTRA COORDINACIÓ. AIXÒ SÍ, FEIS SEMPRE ACTIVITATS AMB LES QUE VOS TROBEU SEGURS I POGUEU GAUDIR, NO NECESSITAM FERITS I LA BICICLETA HA DE SER UN VEHICLE PER GAUDIR, MAI PER PATIR.

EXERCICIS QUE HAVÍEM DE FER AL PATI DE L'ESCOLA.

[CIRCUIT FET PER N'ÉRIC MERINO 1rB](#)

[MARC RODRÍGUEZ DE 1rB](#)

[ADRIÀ IBARRA DE 2nA](#)

[ENZO VERA DE 2nB](#)

LA TORTUGA: FER UN CIRCUIT EN EL MÀXIM TEMPS POSSIBLE, PER TANT S'HA DE FER MOLT LENT.

EL 8: AMB 2 CONS, PEDRES, BLOQUETS... ES TRACTA DE FER LA FORMA D'UN 8. COM MÉS PETIT I MÉS RÀPID ES FACI MILLOR.

[PAU OLIVER DE 2nB](#)

[ERIC SOLORZANO DE 2nb FENT ZIGA-ZAGA, PASSADÍS ESTRET I ROTONDA](#)

[XAVIER BERGAS DE 2nB FENT UN BON CIRCUIT](#)

[MANUEL PONTE DE 1rB](#)

[JIANJIE CAPELLÀ 2nB](#)

[SERGI TEJEDOR 2nB](#)

[MARIA ANTÒNIA ROSSELLÓ DE 1rA](#)

[LÚA MALLO DE 1rB](#)

LA ROTONDA: ES TRACTA DE FER UN CERCLE AMB UN CON ENMIG QUE NO ES POT TREPITJAR. FEIM DUES O TRES VOLTES AL CERCLE I EN SORTIM SENSE HAVER TREPITJAR EL CON D'ENMIG.

[SOFIA COLL DE 2nB](#)

EL PASSADÍS ESTRET: AMB ALGUN MATERIAL DIBUIXAM UN PASSADÍS QUE DE CADA VEGADA SIGUI MÉS ESTRET. S'HA DE CREUAR EL PASSADÍS SENSE TOCAR LES VORERES.

EL TRANSPORTISTA: SER CAPAÇ D'AGAFAR ALGUNA COSA, COM UNA BOTELLETA PETITA, I DUR-LA A UN LLOC AMB UNA MÀ, CONDUINT LA BICICLETA AMB UNA MÀ. ES POT FER AMB UNA MÀ I DESPRÉS AMB L'ALTRA.

[PAU OLIVER DE 2nB](#)

ET DEIX PASSAR: ATURAR-SE ASSEGUT O DRET A LA BICI I ESTAR EL MÀXIM DE TEMPS SENSE MOURE'S, NI POSAR CAP PEU A TERRA, DINS UN QUADRAT DE 1 METRE DE COSTAT.

VENC DARRERE TU: NECESSITAU UN FAMILIAR QUE VOS VAGI DAVANT O DARRERE. ES TRACTA DE FER EXACTAMENT EL MATEIX CIRCUIT QUE UN COMPANY ANANT-LI AL DARRERE. PASSAT UN TEMPS, EL QUE VA DAVANT PASSA AL DARRERE I FA EL SEU CIRCUIT. DE CADA VEGADA ES POT COMPLICAR, PASSAR ENMIG DE DOS ARBRES, FER GIRS...

[VÍDEO ON ES VEUEN ALGUNS DELS EXERCICIS ANTERIORS AL PATI DEL CEIP](#)

BADIES.

COM PODEU VEURE AL VÍDEO TOTS ELS NINS QUE PARTICIPEN A LES SESSIONS DE BICICLETA DUEN EL CASC POSAT, JA QUE ÉS OBLIGATORI.

PER QUÈ ENS HEM DE POSAR CASC?

COM AJUSTAR-SE BÉ EL CASC

ESTARIA MOLT BÉ SI QUAN UN EXERCICI VOS SURTÍS, AVISÀSSIU A ALGUN FAMILIAR PER A QUE VOS GRAVI I COMPARTÍSSIU EL VÍDEO AMB NOLTROS.

EXERCICIS AMB LA CORDA

A LES JORNADES CULTURALS, ELS MESTRES QUE FÉIEM JOCS VÀREM VEURE QUE BOTAR A LA CORDA NO ÉS GENS FÀCIL SI NO HO HAS PRACTICAT. PERÒ SI LI DEDICÀSSIU CADA DIA UNA ESTONETA BEN AVIAT VOS SORTIRIA. DE FET VÀREM VEURE ALUMNES QUE SE'LS HI DONAVA PROU BÉ I ALTRES QUE EN UNA ESTONETA EN VAREN APRENDRE UN POC.

ES PODEN FER AMB UNA CORDETA CURTA DE MANERA INDIVIDUAL O BOTAR AMB FAMÍLIA AMB UNA CORDA MÉS LLARGA. NO FA FALTA QUE SIGUI UNA CORDA ESPECÍFICA PER BOTAR, QUALEVOL CORDA QUE TENGUEU PER CASA POT SER ÚTIL.

TUTORIAL PER APRENDRE A BOTAR CORDA

POC A POC I BONA LLETRA. EL VÍDEO VOS L'HE POSAT PERQUÈ LA PERSONA QUE BOTA ÉS EXPERTA EN CORDA I HO EXPLICA MOLT BÉ, AMB CONSELLS I TRUCS PER APRENDRE'N. AQUESTA PERSONA QUAN VA COMENÇAR A BOTAR TAMPOC EN SABIA.

[MARINA FIOL DE 2nB BOTANT CORDA](#)

[ERIK SOLÓRZANO 2NB BOTANT CORDA](#)

[MANUEL PONTE DE 1rB BOTANT CORDA](#)

[IVAN MATELLÁN DE 2nB BOTANT CORDA](#)

[VICTORIA FERNÁNDEZ DE 1rB BOTANT CORDA](#)

[SERGI TEJEDOR DE 2nB BOTANT PER ENRERE](#)

[IAGO GÁMEZ DE 1rA BOTANT AMB LA CANÇÓ DE "SES PANADES"](#)

[PAU SÁNCHEZ DE 6èA BOTANT CORDA](#)

[MARTA BOSCH DE 6èB BOTANT CORDA](#)

PODEU APUNTAR ELS VOSTRES AVANÇOS EN AQUESTA GRAELLA

	DIA
--	-----

[illegible]

Una vegada dominam la corda, podem fer alguns exercicis en parella. Per fer-los necessitem un familiar que en tenim ganes, la diversió està assegurada.

[illegible]

Botar esquena amb esquena, donant tot dos a la corda.										
Comptar el nombre de bots en 30"										

NO VOLGUEU FER EN UN DIA TOTS ELS BOTS. MIRAU EL VÍDEO I FEIS UN DIA EL PRIMER BOT DURANT UNS 10 MINUTS. EL SEGON DIA FEIS 5 MINUTS EL PRIMER BOT I INTRODUIU EL SEGON. EL TERCER DIA FEIS 5 MINUTS PRIMER BOT, 5 MINUTS EL SEGON BOT I 5 MINUTS EL TERCER BOT. AIXÍ CADA DIA BOTAREU MÉS TEMPS I PODREU COMPARAR EN ELS EXERCICIS DE DIES ANTERIORS SI HEU MILLORAT.