

ACTIVITAT 1.:

FER UN DIARI DE LA MEVA ACTIVITAT FÍSICA EN TEMPS DE CONFINAMENT.

L'activitat té per objectiu **mantenir una mica l'activitat física a casa.**

Intentar durant la setmana fer com a mínim 2 dies, a l'hora que voleu , sessions de 15 a 20' d'activitat. Sempre dins les vostres possibilitats i amb propostes que us agradin. Jo a continuació us faig 4 propostes:

1. Activitats de flexibilitat i estiraments.
2. Activitats de relaxació i respiració.
3. Reforç de la columna vertebral.
4. Coreografies.
5. Lliure: activitats que us agradin

Al final del document teniu una graella per recollir l'activitat, us faré un seguiment setmanal o cada 15 dies.

Exemple:

COGNOM I NOM

CLASSE:

DIA DE LA SETMANA	Breu descripció i observacions	TEMPS DE TREBALL
Dimarts 14 de març	Faig estirament : tots els exercicis	25 minuts
Dijous 16 de març	Som un grup de 3 i volem preparar una coreografia. Estem definint encara quina música.	30 minuts
Divendres 17 de mar	Faig uns quants exercicis d'abdominals i braços, pel meu compte. Adjunto vídeo dels exercicis	20 minuts

Enviar-ho a lpinto12@xtec.cat .

FLEXIBILITAT/ESTIRAMENTS

1. COM ESTIRAR-SE

Quan comencem a estirar el múscul, cal que mantinguem aquest primer esforç entre 10 i 30 segons. No estirem mai bruscament, cal notar una tensió suau i ens relaxarem mentre sentim aquesta tensió.

Després d'aquesta primera fase augmentarem la tensió progressivament, sense brusquedat. L'increment de l'estirament serà de dos o tres centímetres; mantindrem la posició durant 10 a 30 segons.

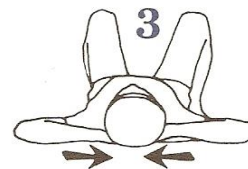
2. QUINS EXERCICIS ?



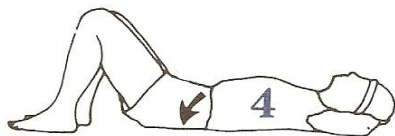
5 vegades
en cada direcció
(pàgina 89)



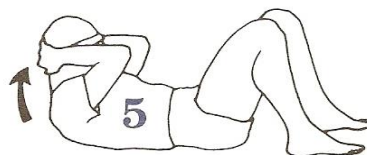
20 segons
(pàgina 24)



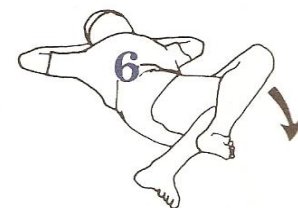
pessic d'omòplats
2 vegades
5 segons cada una
(pàgina 26)



2 vegades
5 segons cada una
(pàgina 27)



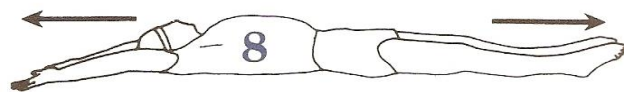
3 vegades
5 segons cada una
(pàgina 25)



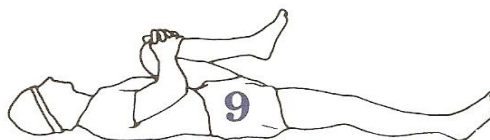
20 segons
per cada costat
(pàgina 24)



20 segons
per cada costat
(pàgina 29)



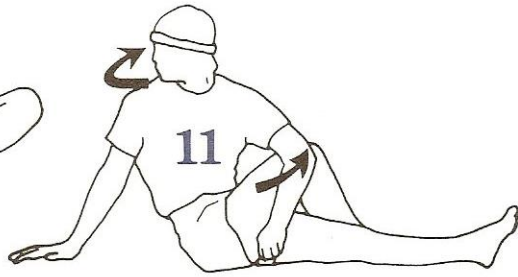
2 vegades
5 segons cada una
(pàgina 28)



20 segons
cada cama
(pàgina 28)



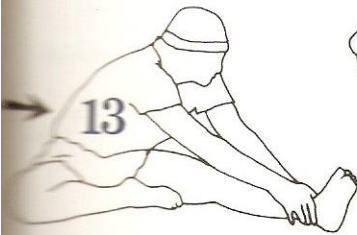
30 segons
(pàgina 56)



10 segons
per cada costat
(pàgina 59)



30 segons
cada cama
(pàgina 33)



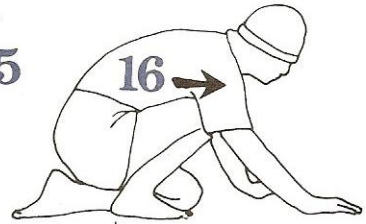
20 segons
cada cama
(pàgina 36)



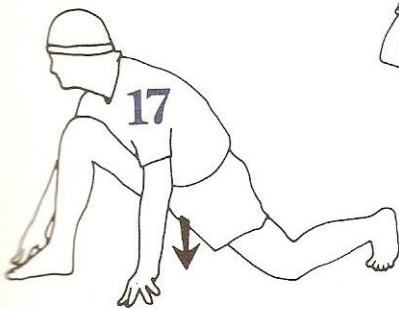
10 vegades
en cada direcció
(pàgina 31)



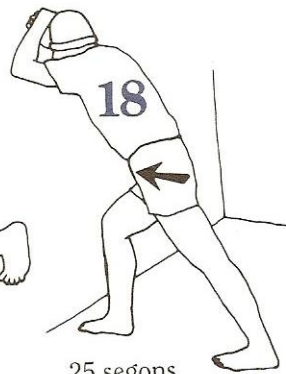
30 segons
cada peu
(pàgina 31)



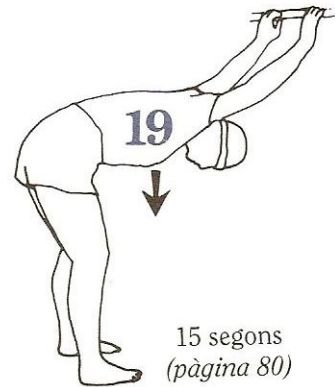
15 segons
cada cama
(pàgina 47)



20 segons
cada cama
(pàgina 48)



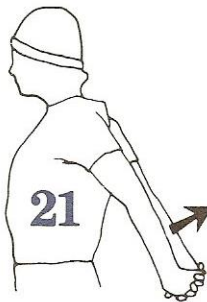
25 segons
cada cama
(pàgina 71)



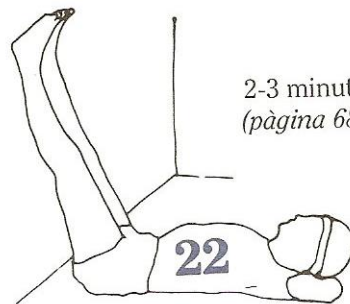
15 segons
(pàgina 80)



10 segons
cada braç
(pàgina 41)



10 segons
(pàgina 44)



2-3 minuts
(pàgina 68)

RESPIRACIÓ RELAXACIÓ

Aplicar tècniques bàsiques de respiració i relaxació per reduir les tensions psicofísiques i afavorir l'autocontrol en situacions quotidianes i esportives.

La relaxació és útil per a destensar l'organisme i disminuir l'estrès mental i muscular.

La sensació de calma fomenta la seguretat, la confiança en un mateix, l'alegria i la il·lusió.

Com que facilita la consciència psico-corporal, estar relaxats ens ajuda a la concentració i la memòria, permetent millorar la qualitat de l'aprenentatge.

<https://www.youtube.com/watch?v=F-DiomJWbxo>

Anota les teves activitats al diari i el professor d'educació física els anirà revisant periòdicament

Reforçar la columna vertebral

Els exercicis que estiren i enforteixen la musculatura abdominal i la de la columna vertebral ajuden a evitar patir problemes d'esquena.

Gràcies a aquesta sèrie d'exercicis aconseguirem una esquena sana.

Aquí teniu una guia:

<http://www.fisiorelax.com/2015/10/>

Anota les teves activitats al diari i el professor d'educació física els anirà revisant periòdicament

EXPRESIÓ CORPORAL COREOGRAFÍES

La **coreografia** és el disseny de moviments i estructures enmig d'una dansa o ball, de forma que es creïn figures, patrons i transicions d'elles amb un efecte estètic més enllà de seguir uns passos prefixats o un ritme concret.

A partir d'aquí tria el teu estil de música i busca moviments senzills i que t'agradi. Pots treballar de forma individual o en grup, tot i que no puguis estar amb més gent a casa, pots col·laborar i cooperar per fer una coreografia compartida.

Aquí teniu un exemple:

<https://www.youtube.com/watch?v=TivRIUn3GsA>

Anota les teves activitats al diari i el professor d'educació física els anirà revisant periòdicament

CRITERIS PER LA CORRECCIÓ

Criteri	No assolit	Assolit satisfactori	Assolit notable	Assolit excel·lent
Elaboració del diari	Diari inexistent.	Diari amb activitats diverses.	Diari amb Activitats diverses i explicacions concretes.	Diari ben explicació: detalla les repeticions i temps de treball i dibuixos dels exercicis.
Proposta dels exercicis i activitats.	No compleixen els requisits. No treballa cap contingut	Exercicis simples però efectius.	Exercicis adients al contingut proposat i amb certa creació	Exercicis adients al contingut proposat, progressius i variats.