



Hola companys i companyes!

El pròxim dilluns 6 d'abril l'alumnat de tota Borriana i el de gran part de la Comunitat Valenciana anàvem a celebrar el dia de l'esport, amb la realització de pràctica d'activitat física de manera simultània. Com ho anem a fer en les condicions actuals?

L'alumnat haurà de realitzar qualsevol de les recomanacions que els professors hem creat (si pot ser en família) i enviar el vídeo als profes a través del correu electrònic. Amb tots els vídeos creats farem una selecció i mostrarem com l'IES Jaume I és un centre actiu, saludable i molt divertit!

Aprofitem a dir que, ja que el dia de l'esport és el 6 d'abril, la millor opció és la realització d'activitat física en família el dilluns dia 6 pel mati.

Volem animar a tots els professors i professores del centre a participar, individualment i/o amb la família, i ser part activa d'aquest dia!

Atentament.

El Departament d'Educació física.

Què pots fer?

Què pots fer? Qualsevol tipus d'activitat física, la que més t'agrada, ací tens algunes possibilitats:

1. Jocs tradicionals: birles, canut, llançament al set i mig, sambori, tres en ratlla, xapes...
2. Tasques de la casa: fer el llit, agranar, netejar, ordenar, preparar i recollir la taula, com et rentes les mans...
3. Jocs amb globus: que no caiga, voleibol adaptat, llançar i aplaudir, curses de globus, tocar de diferents maneres...
4. Crear pilotes de malabars amb arròs.
5. Veure programes de la televisió sobre activitat física dirigida per especialistes i realitzar les activitats plantejades. Per exemple, "Muévete en casa" cada dia de 9:00 a 9:30 i Educació Física els dimecres de 12:00 a 13:00 (primer i segon d'ESO) i de 13:00 a 14:00 (tercer i quart d'ESO) a La 2 de TVE.
6. Cuinar un plat de manera saludable amb algun membre de la teua família (desdejuni, esmorzar, dinar, berenar, sopar) on expliques els ingredients i el procés d'elaboració.
7. Inventar un joc alternatiu amb material que tinguem per casa.
8. Adaptar algun esport a les condicions que tinguem a casa. Tennis adaptat?
9. Crear o ballar una coreografia.
10. Joc de mímica: esportistes o pel·lícules.
11. Jugar a les diferències: ens col·loquem tota la família en una posició i un surt de l'habitació. Aleshores hem de canviar algun detall de la posició anterior i el que ha sortit torna a entrar quan l'avisen i ha de dir què ha canviat.
12. Escriure paraules amb el nostre cos. Amb la col·laboració de tota la família podem escriure paraules ben boniques. Ah! Si feu fotos és més divertit encara.
13. Jugar al Just dance. Si teniu el joc, perfecte. I si no el teniu, no passa res. A YouTube hi ha milers de cançons que podeu ballar igualment.
14. App trinquet: perquè des de casa també podem jugar a pilota valenciana.
15. Bàsquet. Qualsevol poal val per fer-nos una cistella. Podem anar augmentant la distància a mesura que li agafem el truc.
16. Jugar a mini-golf amb una pilota xicoteta, una granera i un got de plàstic per exemple.
17. Fer-se un massatge. Després de tant d'enrenou, un massatge amb les mans o amb ajuda de pilotes ens anirà genial!
18. Pots fer un camp de futbol a la taula de casa, una pilota de paper i amb colps de dit fer exercici de precisió per tractar de fer gol. Porteries i vores del camp amb les pinces de penjar roba. Si tens alguna companyia a casa que pugues desafiar, ja tens un partit en regla. Confecciona les normes senzilles i comparteix-les amb nosaltres i altres companys. El mateix pots fer-te un estadi d'atletisme i mirar de veure qui corre més ràpid i fa les voltes que decideix.
19. Exercicis de ioga, recorda o busca els que ja coneixes, fes-ne de nou i fotografia quan estigues en posició d'equilibri o d'estirament.
20. Bicicleta estàtica, el·líptica o cinta de córrer si en tens a casa.
21. Si pots pujar i baixar escales o saltar a la comba son dos bones activitats a nivell cardiopulmonar.
22. Pots jugar a les xapes.
23. Realitzar reptes d'habilitat.
24. Dibuir un plànol de la casa i indicar en ell on es troben objectes o lletres que formen una paraula. Es pot cronometrar a veure quin membre de la família tarda menys en trobar-los.



EL DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA JO EM MENEGE A CASA.

Estimades famílies:

La Fundació Trinidad Alfonso i la Generalitat Valenciana, ens han proposat celebrar el Dia de l'Esport des de casa el proper 6 d'abril perquè #AçòNOhadePARAR i #AçòPassarà.

Des del nostre centre, vos animem a practicar activitat física i hàbits saludables en el matí de dilluns 6 d'abril! Per a participar en esta festa de l'esport, l'única cosa que hem de fer és estar atents als comptes de Twitter i Instagram de @comunitatesport i difondre la nostra activitat esmentant @comunitatesport i amb l'hashtag #Diadelesport, entre tots aconseguirem fer d'esta jornada una autèntica festa de l'esport a casa.

A més, tant el centre com l'alumnat més implicat rebran premi.

