**BANC DE RECURSOS D’EDUCACIÓ FÍSICA CORONAVIRUS**

**Període: 3n Trimestre. Curs 2019-20**

**DIMENSIÓ EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL. Balla per divertir-te i moure’t al ritme de la música.**

* [**Just Dance.**](https://www.youtube.com/channel/UChIjW4BWKLqpojTrS_tX0mg) **Segueix la coreografia dels èxits i cançons del moment al canal youtube de Just Dance i balla sense parar amb la família.**
* **Zoomba: Segueix les instruccions de la monitora virtual ballant diferents tipus de d’estil.**
  + **Rutina principiants de 12’:** [**https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHk**](https://www.youtube.com/watch?v=vi8nCWhfCHk)
  + **Rutina principiants de 20’:** [**https://www.youtube.com/watch?v=kDez5f4arcg**](https://www.youtube.com/watch?v=kDez5f4arcg)
  + **Zoomba de 30’:** [**https://www.youtube.com/watch?v=L\_W4F6\_c2Jg**](https://www.youtube.com/watch?v=L_W4F6_c2Jg)
* **Danses Urbanes:**
  + **Rutina Hip-hop de 30’:** [**https://www.youtube.com/watch?v=ZWk19OVon2k**](https://www.youtube.com/watch?v=ZWk19OVon2k)
  + **Tabata de Hip-hop 30’:** [**https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHjgoDM**](https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHjgoDM)

**DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE. Fitness per mantenir la forma física.**

* [**Daily Yoga.**](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dailyyoga.inc) **Aplicació per iniciar-se al Ioga amb diferents programes d’entrenament.**
* [**Nike Training.**](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.ntc&hl=en_US) **Aplicació per realitzar diferents rutines d’exercicis de tonificació.**
* **Tabata. Rutines per entrenar i tonificar el teu cos:**
  + **Rutina Tabata de 30’:** [**https://www.youtube.com/watch?v=XIeCMhNWFQQ**](https://www.youtube.com/watch?v=XIeCMhNWFQQ)
  + **Rutina Tabata 1 de 20’:** [**https://www.youtube.com/watch?v=tABURWaPfHI**](https://www.youtube.com/watch?v=tABURWaPfHI)
  + **Rutina Tabata 2 de 20’:** [**https://www.youtube.com/watch?v=sHgLdjyhbdA**](https://www.youtube.com/watch?v=sHgLdjyhbdA)

**DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA I TEMPS DE LLEURE. Jocs per poder realitzar a casa.**

* [**Twister**](https://manualidades.facilisimo.com/hacer-un-twister-casero_873805.html)**. Joc per tota la família, si no el tens, sempre es pot crear un de propi.**
* **Taller de boles de malabars.** [**https://youtu.be/1V1rYScTdkI**](https://youtu.be/1V1rYScTdkI)
* **Crea i practica malabars amb pilotes i mocadors:**
  + Pilotes: <https://youtu.be/PCsGvyS0Awg>
  + Mocadors: <https://www.youtube.com/watch?v=IQs7lQ5zSpU>

**Pots trobar moltes més idees a la xarxa, però aquí tindràs uns quants recursos per poder aprendre i practicar diferents àmbits d’Educació Física durant aquestes setmanes!!!**

**Molt d’ànim i salut!!! I anima’t a moure el teu cos i el de la teva família!!!**