

CALCULAR PERCENTATGES

JUMPMATH UNITAT 5
RECOMANACIONS SETMANA 4 DE MAIG

COM CALCULEM $\frac{1}{10}$ D'UN NOMBRE?

Quan desplaçem la coma del decimal una posició a l'esquerra, cada xifra passa a valer $\frac{1}{10}$, amb la qual cosa el nombre enter té $\frac{1}{10}$ del seu valor.

$$4 \text{ és } \frac{1}{10} \text{ de } 40$$

$$0,1 \text{ és } \frac{1}{10} \text{ d'1}$$

$$4,1 \text{ és } \frac{1}{10} \text{ de } 41$$

De quina altra manera podem trobar 4,1 partint de 41? Per quant hem de dividir?

IMPORTANT!!!!

Quin decimal equival a $\frac{1}{10}$?

$$\frac{1}{10} = \frac{10}{100} = 10\%$$

Exercici:

Calcula el 10% d'aquests nombres desplaçant la coma del decimal.

a) 40

b) 4

c) 7,3

d) 500

e) 408

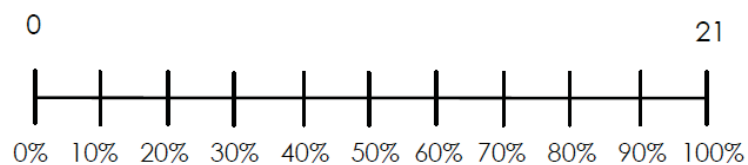
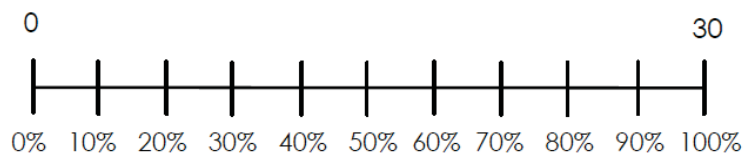
f) 3,07

g) 432,5609

3

EXERCICIS

Completa aquesta recta numèrica.



4

REFLEXIONA-HI

- Si coneixem el 10% d'un nombre, com podem esbrinar quin és el 30% del mateix nombre?
- Volem saber quin és el 70% de 12. Per on comencem?

Exercici:

Calcula els percentatges següents amb el mètode que acabem d'utilitzar:

- | | |
|---------------|---------------|
| a) 60% de 15 | b) 40% de 40 |
| c) 60% de 4 | d) 20% d'1,5 |
| e) 90% de 8,2 | f) 70% de 4,3 |
| g) 80% de 5,5 | h) 30% de 3,1 |

5

EXERCICIS

Pots calcular els percentatges que són múltiples de 10.

Exemple: Per calcular el 30 % de 21, s'ha de calcular el 10 % de 21 i multiplicar el resultat per 3.

Pas 1: 10 % de 21 =

Pas 2: $3 \times \text{} = 6,3 \longrightarrow 30 \% \text{ de } 21 = 6,3$

3. Calcula el percentatge utilitzant el mètode anterior.

a) 40 % de 15

i) 10 % de 15 =

ii) 4 × =

b) 60 % de 25

i) 10 % de =

ii) × =

c) 90 % de 2,3

i) 10 % de =

ii) × =

d) 60 % de 35

i) 10 % de =

ii) × =

e) 40 % de 24

i) 10 % de =

ii) × =

f) 20 % de 1,3

i) 10 % de =

ii) × =

6

CALCULAR PERCENTATGES UTILITZANT LA MULTIPLICACIÓ

INTRODUCCIÓ

Volem saber quin és el 53% de 12.

Pots fer una estimació del resultat?

Quin és l'1% de 12?

Com podem calcular el 53% de 12 si sabem quin és l'1% de 12?

COM HO FEM?

Recorda: 35 % és la forma abreujada de $\frac{35}{100}$. Per calcular el 35 % de 27, la Sandra calcula el $\frac{35}{100}$ de 27.

Pas 1: Multiplica 27 per 35.

	2	3	
	2	7	
×	3	5	
1	3	5	
8	1	0	
9	4	5	

Pas 2: Després, divideix el resultat entre 100.

$945 \div 100 = 9,45$
Per tant, el 35 % de 27 és 9,45.

També pots fer-ho al revés, pensa com t'és més fàcil:

$$27:100= 0,27 \text{ (que és l'1\%)}$$

i això pel percentatge que volem conèixer:

$$0,27 \times 35 = 9,45$$

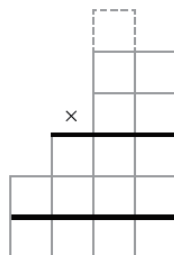
Prova a calcular-ho de les dues formes amb el número que tu vulguis!

POSA-HO EN PRÀCTICA

1. Calcula el percentatge utilitzant el mètode de la Sandra.

a) 45 % de 32

Pas 1:



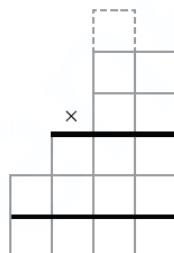
Pas 2:

$$\underline{\quad} \div 100 =$$

Per tant, de és .

b) 28 % de 63

Pas 1:



Pas 2:

$$\underline{\quad} \div 100 =$$

Per tant, de és .

2. Calcula el percentatge utilitzant el mètode de la Sandra.

- a) 13 % de 9 b) 52 % de 7 c) 65 % de 8 d) 78 % de 9
e) 23 % de 42 f) 17 % de 68 g) 37 % de 80 h) 62 % de 75

3. 25 % és igual a $\frac{1}{4}$ i 75 % és igual a $\frac{3}{4}$. Calcula ...

- a) 25 % de 80 b) 25 % de 280 c) 25 % de 12 d) 75 % de 20 e) 75 % de 320

PRACTICA UNA MICA MÉS

68% de 33

91% de 33

5% de 42

76% de 85

55% de 21

PROBLEMES DE PERCENTATGES

La Maria ha obtingut un $\frac{17}{25}$ en la prova de matemàtiques, i un $\frac{14}{20}$ en la prova de ciències.

Quin **percentatge** de punts ha obtingut en cada prova?

En quina prova ha tret la millor nota?

IMPORTANT!!!!

Què és més fàcil, comparar els resultats de les proves quan es donen com a fraccions o quan es donen com a **percentatges**?

Els **percentatges** són molt útils quan volem comparar els resultats de dues proves, fins i tot si el nombre total de punts és diferent.

13

POSA-HO EN PRÀCTICA

Converteix els resultats de la Sílvia en **percentatges** i digues quin és el seu millor resultat i quin és el pitjor:

Mates: $\frac{17}{20}$

Ciències: $\frac{22}{25}$

Ciències Socials: $\frac{36}{40}$

Anglès: $\frac{43}{50}$

14

LA COL·LECCIÓ DE SEGELLS

L'Olga té una col·lecció de 50 segells de diversos països: 31 dels Estats Units, 14 del Canadà i 5 d'altres parts del món.

La Rita té una col·lecció de 3.000 segells: 1.020 dels Estats Units, 840 del Canadà i 1.140 d'altres parts del món.

Quin **percentatge** de segells de l'Olga és dels Estats Units?

Quin **percentatge** de segells de la Rita és dels Estats Units?

I del Canadà?

I del Canadà?

I d'altres parts del món?

I d'altres parts del món?

Qui de les dues té més segells dels Estats Units?

Qui de les dues té un **percentatge** més elevat de segells dels Estats Units?

15

EXERCICIS

1. Calcula el percentatge de la col·lecció de segells de cada nen procedent d'"altres" països.
Pista: Passa totes les fraccions a percentatges.

a) Col·lecció de l'Anna:

EUA	Canadà	Altres
40 %	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{10}$
= 40 %	= 50 %	= 10 %

b) Col·lecció d'en Jordi:

EUA	Anglaterra	Altres
80 %	$\frac{1}{10}$	

c) Col·lecció d'en Joan:

Mèxic	EUA	Altres
$\frac{1}{2}$	40 %	

d) Col·lecció de la Llúcia:

EUA	Nigèria	Altres
22 %	$\frac{3}{5}$	

e) Col·lecció de la Fàtima:

Jamaica	EUA	Altres
$\frac{3}{4}$	15 %	

f) Col·lecció d'en Carles:

França	Itàlia	Altres
$\frac{3}{4}$	10 %	

16

EXERCICIS

2. Un pintor gasta 500 € en materials. Completa la taula.

	Fracció dels diners gastats	Percentatge dels diners gastats	Quantitat de diners gastats
Brotxes			50 €
Pintures	$\frac{4}{10}$		
Teles		50 %	

17

EXERCICIS

3. L'Ivan triga 1 hora a fer els deures de l'escola. El quadre mostra el temps que necessita per a cada assignatura.

a) Completa la taula.

b) Com has calculat el temps que necessita per a les matemàtiques?

Assignatura	Fracció d'1 hora	Percentatge d'1 hora	Decimal	Nombre de minuts
Anglès	$\frac{1}{4}$		0,25	15
Ciències	$\frac{1}{20}$	5 %		
Matemàtiques		50 %		
Francès			0,20	

4. La Núria vol comprar una baralla de cartes que costa 8 €. Els impostos són del 15 %. Quant haurà de pagar pels impostos?

5. Hi ha 15 nens i 12 nenes en una classe. $\frac{3}{4}$ de les nenes tenen els cabells negres i, dels nens, el 60 %. Quants nens i nenes, en total, tenen els cabells negres?

18

EXERCICIS DE LLENGUA CATALANA: LA DIÈRESI

SETMANA 4 AL 8 D'ABRIL

Bon dia a tots/tes !

Aquesta setmana parlarem sobre la dièresi.

Escolteu el vídeo i contesteu els exercicis.

<https://www.youtube.com/watch?v=neLL1rKV2Mg>

Exercici número 3 - Dimensió expressió escrita

Fes aquestes activitats:

a) Escriu dièresi en les paraules que n'hagin de dur:

- Usuaris de molts països utilitzen Google amb molta freqüència.
- La Lluïsa ha trobat una pàgina web on ensenyen a fer peucs de ganxet.
- He reinstal·lat el Whatsapp per millorar-ne el rendiment.
- El traductor gratuït de Google permet traduir a més de 100 idiomes.
- Trobaràs informació sobre l'Associació de Veïns a internet.
- Han engegat una campanya antiincendis a través de la xarxa.
- Aquest diari digital diu que un fort aiguat ha afectat l'aqüeducte romà.

EXPRESSIÓ ESCRITA CATALÀ
LA FI DEL CONTE “EL FOLLET ORIOL”
SETMANA 4 AL 8 DE MAIG

Després de realitzar l'expressió escrita de castellà i crear els diàlegs del conte “El follet Oriol”, explica'ns en un text l'argument de la part 2 fins arribar a la fi del conte.

Recorda que el text ha de tenir unes 100 paraules.

ORTORAFÍA C – QU y C-Z

SEMANA 4 AL 8 DE MAYO

Después de mirar este sencillo vídeo, leer el texto del ejercicio número 1 y luego completar la tabla del ejercicio número 5.

https://www.youtube.com/watch?v=fZHD_QIRUvk

Ejercicio número 1 – Dimensión comprensión lectora

Lee el fragmento de este diálogo y haz las actividades:

—No os podéis imaginar la suerte que he tenido en la Escuela de Artes Escénicas. Impresionante. Me han elegido para representar a Hamlet en la gala benéfica de fin de curso. Van a alucinar con mi representación
Nos dijo todo orgulloso, la sonrisa se le salía fuera del plato.

—¿Ese Hamlet era rey? —quiso saber Estefanía, que todavía no se había llevado la primera cucharada a la boca.

—No, era príncipe. El príncipe Hamlet.

—¿Jota, a, eme, ele, e, te? —le preguntó Flavio, sin levantar la vista del plato, con una miga de pan en el labio.

—No, jota, no. Hache. Hache, a, eme, ele, e, te —le corrigió eufórico, Jenaro.

—Hache de hipopótamo, hipocampo, hipoteca, hipódromo... —dijo Javi Carvajal.

—Ahora recuerdo. Fue el que dijo: *To be or not to be: that is the question*
—dijo Estefanía.

—¿Y de qué va la *question* esa? —quiso saber Javi Carvajal, con un codo apoyado en la mesa descaradamente.

—La historia cuenta cómo Hamlet regresa a su casa y se encuentra que su padre ha sido asesinado. Hamlet investiga y descubre que su tío Claudio ha sido el asesino. Así que prepara una sutil venganza.

—Seguro que ya han hecho la película.

—Seguro.

—¿Y la tienes?

DANIEL NESQUENS: *Los loros no saben nadar*. Anaya
(fragmento adaptado).

Ejercicio número 5 – Dimensión expresión escrita

a) Completa este cuadro con palabras de la lectura (las que están sombreadas no aparecen):

Sonido de...	Letra utilizada	Vocal posterior	Palabra del texto	Otro ejemplo
Comedia	C	A	benéfica	
		O		
		U		
	QU	E		
		I		
esCena	Z	A		
		O		
		U		
	C	E		
		I		

EXPRESIÓN ESCRITA CASTELLANO
FIN DEL CUENTO “EL FOLLET ORIOL”



SEMANA 4 AL 8 DE MAYO

Esta semana por fin podréis conocer el final del cuento. Podréis crearlo a vuestra manera porque solamente tenéis que acabar los diálogos. ¡Adelante con vuestra imaginación!



Imagen 12 El abuelo de Laia entra en el Castillo y...

El abuelo dice:

Oriol:



Imagen 13

Abuelo:

Oriol:



Imagen 14

Abuelo:

Oriol:



Imagen 15

Bruja:

Laia:

Oriol



Imagen 16

Oriol:

Bruja:



Imagen 17

Oriol:

Laia:

Bruja:



Imagen 18

Oriol:

Laia:

Abuelo de Laia:

Amigos de Laia y Oriol



Imagen 19 Oriol y los demás duendes celebran una fiesta

Duendes:

Ardilla:

It's Grammar Time: Subject + Verb + Object

A simple sentence structure includes a **subject**, **verb**, and **object**.



- The **subject** is a noun or noun phrase that is one of the main parts of the sentence. It performs the action in the sentence.
- The **verb** is the action or state of being.
- The **object** is a noun or noun phrase that is affected by the action of the verb.

Example: She kicked the soccer ball.

subject verb object

Directions: Choose words and phrases from the chart of subjects, verbs, and objects to create sentences. After you create each sentence, read it aloud to see that the words are in the correct order.

Subject
Petra and I
My teacher
The loud storm
The tow truck

Verb + Object
towed our vehicle to the shop.
assured me about my grades.
had lunch together.
concerned the dog.

1. _____ + _____
 subject verb + object

New sentence: _____

2. _____ + _____
 subject verb + object

New sentence: _____

3. _____ + _____
 subject verb + object

New sentence: _____

4. _____ + _____
 subject verb + object

New sentence: _____

★ Your Turn! ★ Create a sentence below with your own subject, verb, and object.

_____ + _____

Subject Nouns and Their Pronouns

A **subject** is who or what the sentence is about. The subject is usually a noun.

A **noun** is a person, place, thing, or idea.

A **pronoun (I, you, he, she, it, they, we)** is a word that takes the place of a noun or noun phrase.



Example: Robert likes to do magic tricks. He often practices at recess.

Noun


Pronoun



Directions: Read each sentence. Circle the subject noun and its pronoun.

- Cheetahs are the fastest animals in the world. They can run up to 70 miles per hour.
- Tennis is a sport that has been played around the world for hundreds of years. It is a low-impact sport, so people of all different ages and abilities can pick it up. 
- Eleanor Roosevelt was born in 1884. She was the First Lady from 1933 to 1945. 
- Pizza was created in Italy in the late 1800s. It became popular in the United States after World War II.
- Camels can reach up to 7 feet in height. They can weigh up to 1500 pounds.
- MLK Jr. is the nickname given to Martin Luther King, Jr. He graduated from high school at the age of 15.

Directions: Add a pronoun in the space provided to complete each sentence.

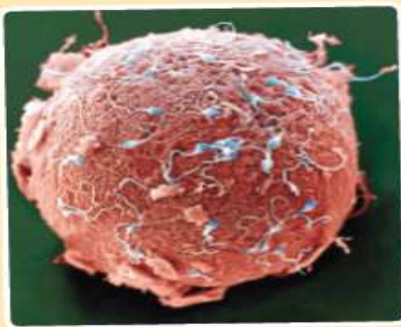
- The octopus changes its color to match its surroundings. _____ is also able to change the way it swims.
- Beethoven moved to Vienna, Austria, when _____ was a young man.
- Temple Grandin was born in Massachusetts in 1947. When _____ was just two years old, her doctors discovered she had autism.
- The bald eagle has a yellow beak, eyes, legs, and feet. _____ likes to eat fish. 
- The Wright brothers are famous because _____ were the first to fly an airplane.
- Wolves live in packs of six to ten. _____ go long distances to hunt for food as a pack.

Reproducció sexual

És un tipus de reproducció molt més evolucionada que la reproducció asexual i és pròpia d'organismes més desenvolupats. Requereix la participació d'individus de diferents sexes, els quals intercanvien material genètic i propicien el desenvolupament de nous individus semblants als seus progenitors.

Aquesta barreja de material genètic es produeix gràcies a la unió de dues cèl·lules especialitzades, anomenades **gàmetes**, normalment procedents de dos progenitors diferents que, en unir-se, formen una nova cèl·lula anomenada **zigot**.

El zigot és la primera cèl·lula d'un nou ésser viu, resultat de la fusió d'un gàmeta masculí (**espermatozoide**) i un de femení (**òvul**), i conté tota la informació genètica necessària per desenvolupar-se. Tots nosaltres ens hem desenvolupat a partir d'un primer zigot.



Encara que siguin centenars els espermatozoides que arriben a l'òvul, només un el podrà fecundar.



Al cap de pocs dies, el zigot ja s'ha segmentat en nombroses cèl·lules.

L'avantatge de la reproducció sexual és que el nou ésser té característiques dels dos individus (mascle i femella) a partir dels quals s'ha creat, i no és una còpia exacta d'un d'ells, com en el cas de la reproducció asexual. D'aquesta manera, al llarg de les generacions, es produeixen petites diferències entre els individus de la mateixa espècie, les quals els poden fer estar més preparats per sobreviure davant d'un canvi ambiental.



Activitats

6 Explica què és la reproducció sexual.

8 Què és el zigot?

9 Per què la reproducció sexual propicia la variabilitat de les espècies?

11 En la reproducció, els éssers vius transmeten el seu material genètic a la descendència. En quin cas els organismes obtenen una descendència idèntica quan es reproduueixen i en quin cas la descendència és semblant, però no idèntica?

12 Quin tipus de reproducció creus que és millor per garantir la supervivència dels éssers vius d'hàbitats molt canviants? Per què?

La reproducció de les plantes

Reproducció asexual de les plantes

Les plantes es poden reproduir sexualment gràcies a les flors i a les llavors, però també ho poden fer **asexualment**, per **esporulació**, com és el cas de les molses i les falgueres, o per **gemmació**. En principi, les gemmes de les plantes només permeten el creixement de noves parts, però els agricultors han après a aprofitar els fragments de la planta que tenen gemmes per reproduir una planta nova.

Hi ha diversos tipus de reproducció asexual:

Per estolons. Són brots laterals que neixen a la base de la tija i que, en tocar a terra, desenvolupen arrels fins a esdevenir una nova planta. És típic de les maduixeres.



A partir d'aquest esqueix de gerani es desenvoluparà una nova planta.

Per esqueixos. Són fragments de la tija d'algunes plantes que contenen gemmes i que, en plantar-los, si les condicions són favorables, desenvolupen una planta completament nova. La reproducció per esqueixos es fa servir en molts arbres fruiters i en moltes hortalisses.

Per bulbs i per tubercles. Són tiges subterrànies que acumulen gran quantitat de substàncies nutritives de reserva. Tenen la capacitat de desenvolupar brots, anomenats grills, els quals, si es planten, esdevindran tiges d'una nova planta. Les cebes, els alls i les tulipes, entre altres plantes, es reproduïxen per bulbs i les patates i els moniatos es reproduïxen per tubercles.



Reproducció sexual de les plantes

Les plantes amb llavors es reproduïxen sexualment gràcies a les **flors**, que actuen com a **òrgans reproductors**. La major part de les flors són **hermafrodites**, és a dir, tenen òrgans reproductors masculins i femenins alhora.

Activitats

15 Investiga com es reproduïxen asexualment aquests organismes:

- Maduixera:

17 Què és la pol·linització? Quin paper hi juguen el vent o els insectes en aquest procés? És el mateix que la fecundació?

La reproducció dels animals

Tot i que anteriorment hem posat exemples d'animals que es reproduïen asexualment, la major part dels animals es reproduïen de forma sexual. En la **reproducció sexual**, els animals poden ser **unisexuals** o **hermafrodites**.

Els animals **unisexuals**, que són la majoria, només poden produir un tipus de cèl·lula sexual: la masculina (l'**espermatozoide**) o la femenina (l'**òvul**); és a dir, o són mascles o són femelles.

Els animals **hermafrodites**, en canvi, tenen aparell reproductor masculí i femení, de manera que produeixen gàmetes masculins i femenins. Solen ser hermafrodites els animals següents: els que no tenen mobilitat, com els percebes; els que tenen moviments lents, com el cargol o el cuc de terra, i els parasitaris, com la sangonera.

Activitats

20 Escriu exemples d'animals que es reproduïen asexualment i exemples d'animals que es reproduïen sexualment.

21 Explica què són els animals hermafrodites i posa'n algun exemple.

22 Explica què són els animals unisexuals i posa'n algun exemple.

23 Aquests enunciats no són correctes. Explica quin és l'error de cada un.

- Els animals hermafrodites no tenen cap mena de mobilitat.

- En tots els animals unisexuals, el mascle i la femella d'una mateixa espècie presenten aspectes diferents.

- Un animal hermafrodita pot presentar un aspecte diferent segons que actui com a femella o com a mascle.



Recomanacions MÚSICA 5è i 6è Cicle Superior



Hola nois i noies! Espero que tothom estigui molt bé!!
Avui us presento un joc que us agradarà molt. A més, **fareu de compositors!** Creareu la vostra pròpia música “**BEATBOX**”.

Recordeu que El **beat box, beatbox, human beatbox o beatboxing** és l'habilitat d'imitar sons amb la boca (principalment bateries o caixes de ritmes), encara que també es fa servir com a base rítmica al rap improvisat al carrer. També es poden imitar instruments musicals, efectes especials o *scratching**, entre d'altres, i pot així dissenyar cançons estructurades amb diversos patrons rítmics o melòdics.

**scratching* es una tècnica de DJ utilitzada per produir sons a partir del moviment d'un disc de vinil cap a endavant i cap enrere.



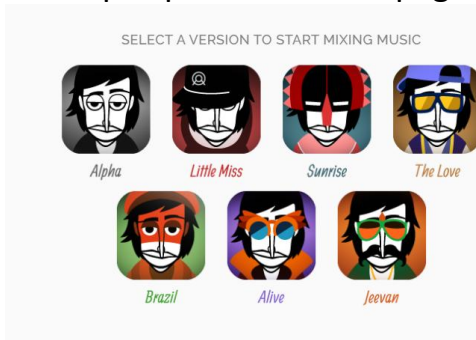
Per fer-ho partirem d'una APP anomenada **INCREDIBOX**.
Els passos que haureu de seguir són els següents:

1. Entra en aquest enllaç <https://www.incredibox.com/>
2. Clica a sota de tot, on diu “prova la versió web”

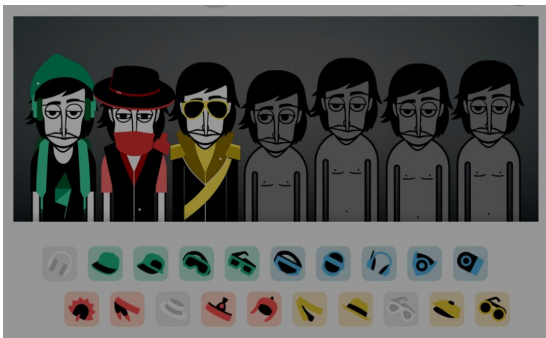




3. Selecciona l'estil que més t'agradi. Alguns no estan operatius perquè s'hauria de pagar. Fes servir els lliures.

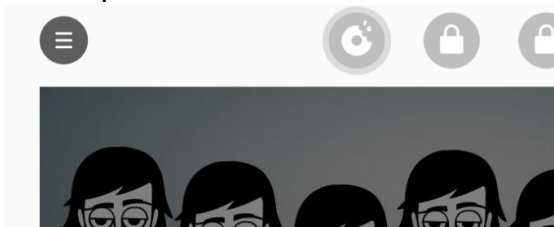


4. Ara, amb el ratolí, comença a arrossegar cada element de sota (barrets, ulleres, etc) cap als ninots que surten a la pantalla gran. Quan deixis anar l'element, el ninot s'anirà vestint i farà un so determinat.



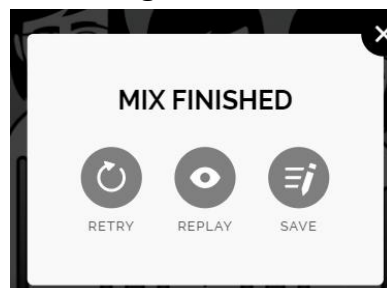
Si amb el ratolí arrossegues el ninot cap a baix, queda sense roba i pots canviar l'opció de so col·locant-li un element diferent.

5. Fent clic a sobre de les tres barretes superiors, pots esborrar-ho tot, posar en mode automàtic o començar a gravar la teva creació (REC)



Si ets hàbil, mentre graves, pots anar fent canvis i et quedarà una creació ben original

6. Un cop acabada la gravació, tens aquestes 3 opcions. Si la deses (SAVE)...

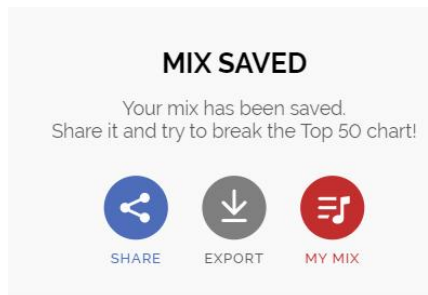




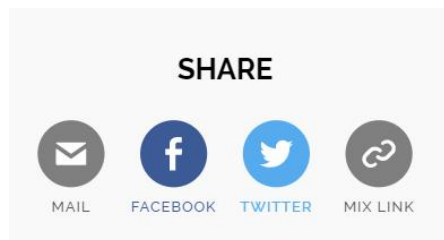
7. ... t'apareixeran també 3 accions:

- Escriure un pseudònim (una mena de "nom artístic") per al DJ name. Que no sigui el teu nom real, ja que pot sortir publicat a la Playlist d'Incredibox i el podria veure tothom.
- Inventar un títol per a la teva obra.
- Dedicar la teva composició a algú (recorda que no has de posar noms reals)

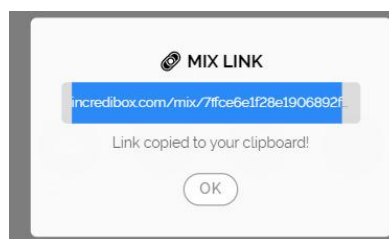
8. Un cop salvat clicant la **V** de la dreta, surten les següents opcions.
Tria "SHARE" (compartir)



9. I després clica per a que et creï un link (MIX LINK)



Cliques a sobre del link, l'enganxes al meu correu... I me l'envies!!!



**Teniu temps fins al 19 de maig. BONA FEINA!
DIVERTIU-VOS!**

E.F.

Aquesta setmana canviem el repte. Començarem a treballar les Capacitats Condicionals.

Anem fent memòria:

LES CAPACITATS CONDICIONALS

Les capacitats condicionals, o també conegudes com a qualitats físiques bàsiques, són: la força, la velocitat, la resistència i la flexibilitat.

En qualsevol activitat, exercici físic o esport trobem un component condicional principal, per exemple en el fitness / culturisme seria evidentment la *força*. En canvi, en una cursa de marató primordialment parlariem de la *resistència*.

Definim de forma sintètica i bàsica cadascuna d'elles:

La resistència és la qualitat de perdurar en el temps tot mantenint un nivell de càrrega o resistència moderada (ja que si fos elevada no ens permetria una durada excessiva).

La força seria la capacitat de superar i vèncer una resistència amb una importància i elevada de càrrega.

La velocitat parlariem de la relació temporal entre l'espai a recórrer (metres, quilòmetres, etc.) i el temps requerit en aquest (a major velocitat menor temps emprat i viceversa).

I finalment, **la flexibilitat** fa referència a l'elongació de la musculatura i la mobilitat de les articulacions.

A la pràctica, les qualitats físiques no es donen d'una forma única i pura ja que es creen vincles entre elles en qualsevol activitat esportiva. És a dir, en una cursa de 110m tanques on el component principal és la velocitat, també el nivell de mobilitat de les articulacions mitjanes i inferiors del tronc i el component d'estirament muscular és fonamental pel pas de les tanques situades a la pista.

En resum, l'entrenament hauria de complir certs mínims de "performance" (és a dir, millorar, desenvolupar...) de cadascuna de les capacitats condicionals per tal d'obtenir un equilibri entre elles. Encara que és obvi que en les activitats esportives amb un alt nivell d'especialització impliquin força més a una capacitat que a la resta tot mantenint una eficient interacció.

ATENCIÓ!!!! US TOCA PREPARAR UNA PART DE LA SESSIÓ

Les sessions les diferenciem en 3 apartats molt diferenciats unes de les altres amb

- PART INICIAL
- PART PRINCIPAL
- PART FINAL

El repte és preparar la primera part de la sessió on buscarem un **escalfament** previ per fer jocs que ens portin a millorar la velocitat I VOSALTRES SEREU EL MESTRE D'EF!!

La durada serà de 5' a 10' aproximadament per tant, us tocarà preparar-la a casa.

Recordem el que acostumem a fer al començament de les classes i...

DURADA O TEMPS MÀXIM 10'	EXPLICACIÓ DEL QUE FAREU	MATERIAL QUE NECESSITEU

RECOMANACIÓ:

A mesura que la prepareu la posaria en pràctica amb algun familiar o amb un mateix per saber si s'adapta al temps.

Si voleu fer alguna foto o muntatge de com va, perfecte!!!!

Aquí us deixo un enllaç per fer memòria:

https://www.youtube.com/watch?v=rVw_0pkgAs8