PROPOSTA D’EDUCACIÓ FÍSICA (Setmana del 4 AL 11 de MAIG)

Aquesta setmana us proposo dues feines a fer. **Totes dues les haureu de retornar** perquè jo les pugui veure. Espero que us agradin i gaudiu practicant-les.

Primera proposta

Repassarem algunes normes i regles dels esports que hem pogut treballar durant el primer i segon trimestre a l’escola. Per a fer-ho us he preparat un petit qüestionari.

Cliqueu a continuació i ja podreu començar:

[joinmyquiz.com](https://quizizz.com/join?gc=617369)

haureu d’introduir aquest codi

**617369**

**Heu de fer aquest qüestionari abans del dilluns 11 de maig**

Segona proposta

Aquesta setmana us proposo un activitat motriu per a treballar durant uns quants dies, dependrà de la vostra paciència i constància.

La proposta és aprendre a fer malabars amb tres pilotes, que poden ser construïdes per vosaltres mateixos o simplement tres parells de mitjons embolicats fent una pilota.

A continuació teniu un vídeo per si us animeu a construir les pilotes i un altre d’un noi que explica molt bé com començar a fer exercicis per acabar fent malabars.

<https://www.youtube.com/watch?v=1V1rYScTdkI> (Tutorial per construir les boles de malabars)

<https://www.youtube.com/watch?v=hPuLsN2bHQ0> (Tutorial de malabars)

**Després d’uns dies de practicar us haureu de gravar i enviar-me el vídeo a** [gbarroso@escolaitacabcn.cat](mailto:gbarroso@escolaitacabcn.cat)

**Recordeu posar al mail:**

**ASSUMPTE:** EDUCACIÓ FÍSICA 5è

Recordeu que cal que feu un mínim de 60 min d’activitat física al dia. Aprofiteu l’hora que podeu sortir a fer una passejada.

Al [bloc d’Educació Física](https://agora.xtec.cat/ceipitaca/categoria/educacio-fisica/) teniu moltes activitats per a triar i remenar.

Una abraçada i ànims!!