









EDUCACIÓ FÍSICA: REPTE 2

ESCALFAMENT

- Camina suaument 
- Camina amb un gran moviment als braços 
- Camina movent els braços avant i enrere 
- Camina fent un moviment circular als braços 
- Corre a poc a poc 
- Corre aixecant les cames 
- Corre aixecant els genolls 
- Corre picant amb els talons al cul 

PART PRINCIPAL

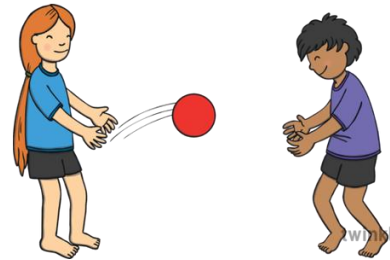
- **Habilitat amb pilota:**

- Llançem la pilota cap amunt en dues mans i l'agafem. (10 vegades)
- Llançem la pilota amb una mà i l'agafem amb una mà. (10 vegades amb la mà dreta i 10 amb l'esquerra)
- Fem un bot al terra i l'agafem. (10 vegades)
- Llançem amunt, picar de mans i agafar-la. (10 vegades)
- Llançem amunt, fer un gir i l'agafem. (10 vegades)



- **Llançament i recepció amb parella:**

- Ens passem la pilota amb dues mans.
- Ens passem la pilota amb la mà dreta.
- Ens passem la pilota amb la mà esquerra.
- Ens passem la pilota picant 1 vegada al terra.



ACTIVITAT EN FAMILIA

- **Fem cistelles:**

Ara que ja em practicat els llançaments, **COMENCEM LA COMPETICIÓ!!!**

Col·loca una cistella, una paperera o algun recipient ampli que tinguis a casa i ens posem al davant. Llançem la pilota i fem cistella, per cada cistella que aconseguim farem un pas enrere, quan fallem serà el torn del rival. Qui guanyarà?

