





**EDUCACIÓ FÍSICA 4t CICLE MITJÀ**  
**Activitats**  
**Setmana del 27 d'abril al 1 de maig**

**Cintets i Cintetes ! Sóc la Sandra! ☺**

Espero que totes i tots estigueu bé! Jo us trobo molt a faltar i us envio una abraçada súper forta!  
 Com ja sabeu a partir d'ara rebreu algunes feinetes de català, mates... Des d'educació física només vull que recordeu que és molt important moure una miqueta el cos! Estar al sofà mirant la televisió o el mòbil una estona està bé, però cal fer exercici! Aquí us deixaré unes quantes coses per a que feu a casa, ho podeu fer sols o acompanyats! Confio en vosaltres perquè us he vist i sou unes i uns "cracks"! **NO CAL** que ho feu tot, podeu triar una activitat, o dues! ( O les que siguin!) Les que més us agradin o vinguin de gust!  
**SI TENIU LA OPCIÓ**, podeu gravar-vos o fer una foto, o fins i tot, podeu escriure en un paper com ha anat i jo ho llegiré, després m'ho podeu fer arribar!  
**(AL CORREU DE LA CLASSE)** Així jo veuré com esteu treballant i us podré animar i dir alguna cosa!  
 Demostreu a tothom que sou uns súper esportistes! **Que jo ja ho sé!**

Una abraçada! **Sandra.** ☺

**CORREUS ELECTRÒNICS**  
 4A: [cintets4a@gmail.com](mailto:cintets4a@gmail.com)    4B: [cintets4b@gmail.com](mailto:cintets4b@gmail.com)

<b>BALLEM</b>	<b>ENS MOVEM</b>
<p style="text-align: center; background-color: yellow;"><b>DANCE</b></p> <p><b>Ja us he vist ballar alguna vegada i... Caram,quin ritme! Aquest trimestre ens tocava fer el ball de final de curs... així que no podem oblidar-nos de moure l' "esqueleto"!</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center; color: blue;"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8">https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8</a></p>	<p style="text-align: center; background-color: yellow;"><b>FEM EXERCICI</b></p> <p><b>Aquí teniu una petita rutina per moure una mica el cos i fer activitat física! Recordeu que és molt important que feu exercici i us mantingueu actius i actives!</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center; color: blue;"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0">https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0</a></p>


# MOVEM-NOS A CASA!

#JOEMQUEDOACASA



INICI

## INSTRUCCIONS PER A CADA CASELLA

1. Ves fins a la cuina a peu coix.
2. Passeu-vos un rotllo de paper de WC 10 vegades. No pot caure a terra, si no heu de tornar a començar.
3. Transporteiu el més petit de la casa fins a la cuina sense que toqui el terra.
4. Ves fins al lavabo fins als ulls tapats. Hi pots anar caminant o de quatre grapes. Ho aconseguiràs?
5. Salteu i xoqueu les mans a l'aire 8 vegades.
6. Cadascú ha de representar amb mímica un animal i al resta l'ha d'endevinar.
7. Gira com una croqueta per terra . En faràs 3 seguides?
8. Repte en parella transporteu un objecte tou fins una altra habitació. Només podeu fer servir el front.
9. Fes 20 salts amb els peus junts.
10. Mira la teva parella fixament i fes-li "carotes" per fer-la riure.
11. Inventeu 10 utilitats que pot tenir un pal d'escombria. Les representeu i els altres els han d'endevinar.
12. Fes el carretó  amb la teva parella i arribeu fins al a cuina.
13. Aixeca't i seu de la cadira 15 vegades seguides.
14. Penseu 5 objectes que tingueu a casa que comencin per la lletra "C". Porteu-los en menys de 30 segons.
15. Intenta aguantar a peu coix i de puntetes amb els ulls tancats mentre et toques el nas. Aguantaràs 5 segons?
16. Descobreix on té pessigolles algun dels participants i fes-n'hi.
17. Fes un túnel amb les vostres cames i mentre un de vosaltres passa per sota com si fos un serp.
18. Prova de tocar-te el nas amb el dit gros del peu.
19. Balleu tots junts el waka waka.
20. Heu de trobar 5 maneres de transportar un objecte sense fer servir les mans.
21. Amb els ulls tapats has d'endevinar quina persona o objecte t'han posat al davant.
22. Salta 15 vegades seguides obrint i tancant cames i braços al mateix temps.
23. Representa amb mímica un esport. Els altres l'han d'endevinar. ( Busca un difícil)
24. Estira't a terra i prova d'aixecar-te sense fer servir les mans.
25. Has arribat al final! 😊 Pensa una celebració original i representa-la!