



EDUCACIÓ FÍSICA 5E CICLE SUPERIOR
Activitats

Setmana del 11 al 15 de maig




Cintets i Cintetes !

Espero que hagueu passat una bona setmana i hagueu fet molt exercici!
 Aquí us deixo unes propostes noves per a que pugueu fer! Espero que les gaudiu!!

Una abraçada! Sandra. ☺

CORREUS ELECTRÒNICS

5A: cintets5a@gmail.com 5B: cintets5b@gmail.com

CHALLENGE (REPTES)	BALLEM	ENS MOVEM	JOCS
<p><u>PLANK CHALLENGE</u></p> <p>A continuació us proposo un repte que requereix un bona força i coordinació! A veure qui és capaç d'aconseguir-ho! També ho podeu fer sols!</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=8fm72UUAXFo</p>	<p><u>LA CONEIXES? A BALLAR!</u></p> <p>Una coreografia fàcil aquesta setmana per a que totes i tots la pugueu fer! A més treballareu molt i fareu activitat física mentre la balleu! Aquesta segur que la pot ballar tothom! Jo segur que ho faré!</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=NSkcRnNKrVo</p>	<p><u>FORTNITE DANCE</u></p> <p>Aquí teniu uns moviments que de ben segur coneixeu! Es tracta de fer-los durant el temps que pertoca, no podeu parar abans d'hora, eh! Acabareu KO!</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=MnpxQr3KXNw&feature=emb_rel_pause</p>	<p><u>TWISTER COORDINACIÓ</u></p> <p>En papers, o al terra (amb guix o alguna cosa que es pugui esborrar) dibuixeu mans (dreta i esquerra) i peus (dret i esquerra). Després col·loqueu-los com vulgueu (mireu l'exemple) i intenteu arribar al final sense equivocar-vos i fent-ho el més ràpid possible. Si us equivoqueu, heu de tornar al principi.</p> 