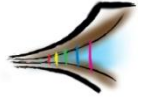




EDUCACIÓ FÍSICA 4t CICLE MITJÀ
Activitats

Setmana del 4 al 8 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

4A: cintets4a@gmail.com

4B: cintets4b@gmail.com

REPTE

BAMBA EN EQUILIBRI!

A continuació us proposo un repte que requereix un bon **equilibri!** A veure qui és capaç d'aconseguir-ho!

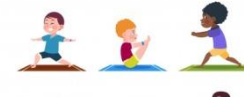


<https://www.youtube.com/watch?v=sW0HWQBCdp8>

ENS MOVEM

FEM MÉS EXERCICI

Aquí teniu una rutina nova per moure una mica el cos i fer activitat física! Recordeu que és molt important que feu exercici i us mantingueu actius i actives!








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

JUGUEM

PEDRA, PAPER, TISORA, FITNESS! Jugueu a aquest joc que tots coneixeu. Quan us surti una de les combinacions per exemple: PEDRA + PAPER, mireu a la taula què heu de fer. Podeu fer les vostres opcions en que teniu a la dreta que està buit. Sigueu creatius!

PEDRA, PAPER, TISORA

FITNESS
EDITION
@mouelcos

	+		=	<p>Heu de fer tants esquats com la vostra edat</p> 
	+		=	<p>Heu de fer tants salts de tisora com la suma de les vostres edats</p> 
	+		=	<p>Heu de fer tantes flexions com l'edat del jugador menor</p> 
	+		=	<p>Heu de fer dues voltes al gimnàs – pista mentre canteu la vostra cançó preferida</p> 
	+		=	<p>Heu de fer la planxa mentre compteu fins a 25</p> 
	+		=	<p>Heu de fer un pas de ball que us agradi mentre compteu fins a 10</p> 

PEDRA, PAPER, TISORA

FITNESS
EDITION
@mouelcos

	+		=	
	+		=	
	+		=	
	+		=	
	+		=	
	+		=	