



**EDUCACIÓ FÍSICA 5E CICLE SUPERIOR**  
**Activitats**

**Setmana del 18 al 22 de maig**

**Cintets i Cintetes !**

Espero que hagueu passat una bona setmana i hagueu fet molt exercici!



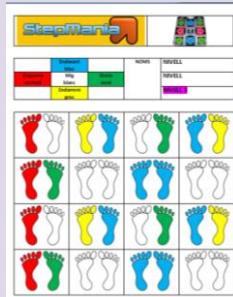

Aquí us deixo unes propostes noves! Un nou repte, una cançó que sé que us agrada i un joc per a que feu les coreografies més “ xules”.

**CORREUS ELECTRÒNICS**

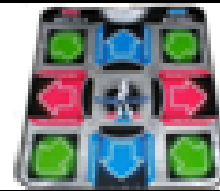
5A: [cintets5a@gmail.com](mailto:cintets5a@gmail.com) 5B: [cintets5b@gmail.com](mailto:cintets5b@gmail.com)

Una abraçada!

Sandra. ☺

CHALLENGE ( REPTES)	ENS MOVEM	JOCS	RELAXACIÓ
<p><b>CADIRA</b></p> <p>Aquí us deixo un repte que requereix una mica d'habilitat i pensar abans d'actuar! VIGILEU no caigueu!</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0wO4WG3wcHQ">https://www.youtube.com/watch?v=0wO4WG3wcHQ</a></p>	<p><b>TUSA FITNESS</b></p> <p>Amb aquest vídeo podreu fer una mica d'exercici físic per estar en forma acompanyats de la famosa cançó que tant m'heu demanat!</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=AZ1RXCXuwTw">https://www.youtube.com/watch?v=AZ1RXCXuwTw</a></p>	<p><b>STEPMANIA</b> ( Ballem)</p> <p>És un joc per a ballar i fer coreografies. Podeu seguir el exemple o fer una plantilla pròpia. Heu de mirar quin peu està pintat ( dret o esquerra) i de quin color ( així sabreu on l'heu de posar). Us ho podeu fer vosaltres amb papers i una mica de cinta adhesiva al terra. Podeu practicar, i demostrar la vostra súper coordinació!</p> 	<p><b>MEDITACIÓ</b></p> <p>Per a aquells moments que necessiteu tranquil·litzar la ment o el cor, para una miqueta i respirar.</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6z6lpP4c4EY">https://www.youtube.com/watch?v=6z6lpP4c4EY</a></p>

# StepMania



	Endavant blau		NOMS	NIVELL
Esquerra vermell	Mig blanc	Dreta verd		NIVELL
	Endarrere groc			NIVELL 3


# StepMania



	Endavant blau		NOMS	NIVELL
Esquerra vermell	Mig blanc	Dreta verd		NIVELL
	Endarrere groc			NIVELL

