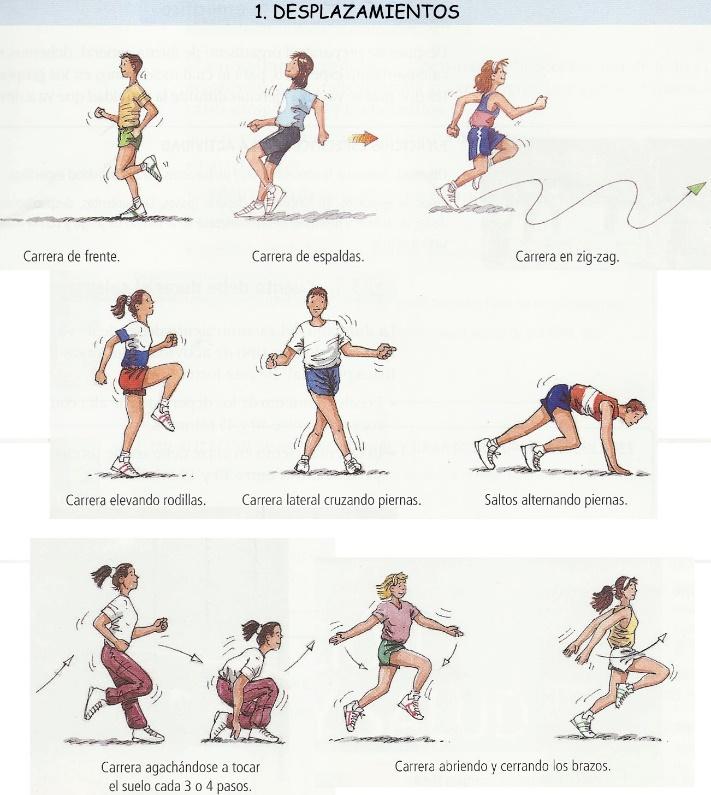
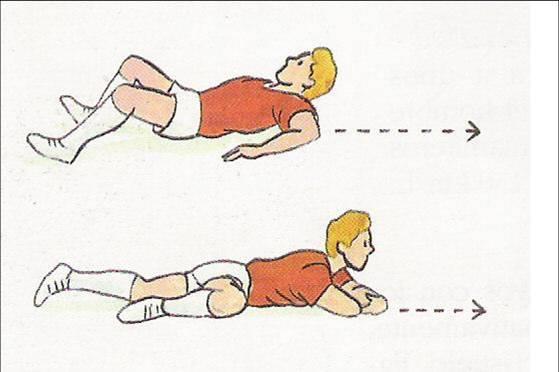
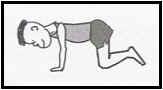
**PRIMER (1r)**

Preparats per ser creatius? L’activitat que us proposem aquesta setmana és l’elaboració del vostre **CIRCUIT** super mega ultra hiper personalitzat! I l’haureu de fer amb l’habilitat motriu que hem treballat, els **DESPLAÇAMENTS**.







Heu de **dissenyar un circuit de desplaçaments per casa**, amb el material que tingueu disponible (cadires, ampolles, cordes, etc). Seleccioneu 3 tipus de desplaçaments de les imatges anteriors, i feu volar la imaginació!

Desplaçaments que podem fer:

* Quadrupèdies (normals o inverses).
* Reptacions (normals o inverses).
* Curses.
* Caminar (cap endavant i cap enrere).
* Desplaçament lateral.

SI US VA BÉ, US PODEU GRAVAR EN VÍDEO QUAN EL TINGUEU ACABAT. EL PODEU FER I ENVIAR-HO ALS VOSTRES TUTORS, QUE ES POSARAN EN CONTACTE AMB EL DANI, L’ESPECIALISTA D’EDUCACIÓ FÍSICA PER A QUÈ ELS VEGI.

**SEGON (2n)**

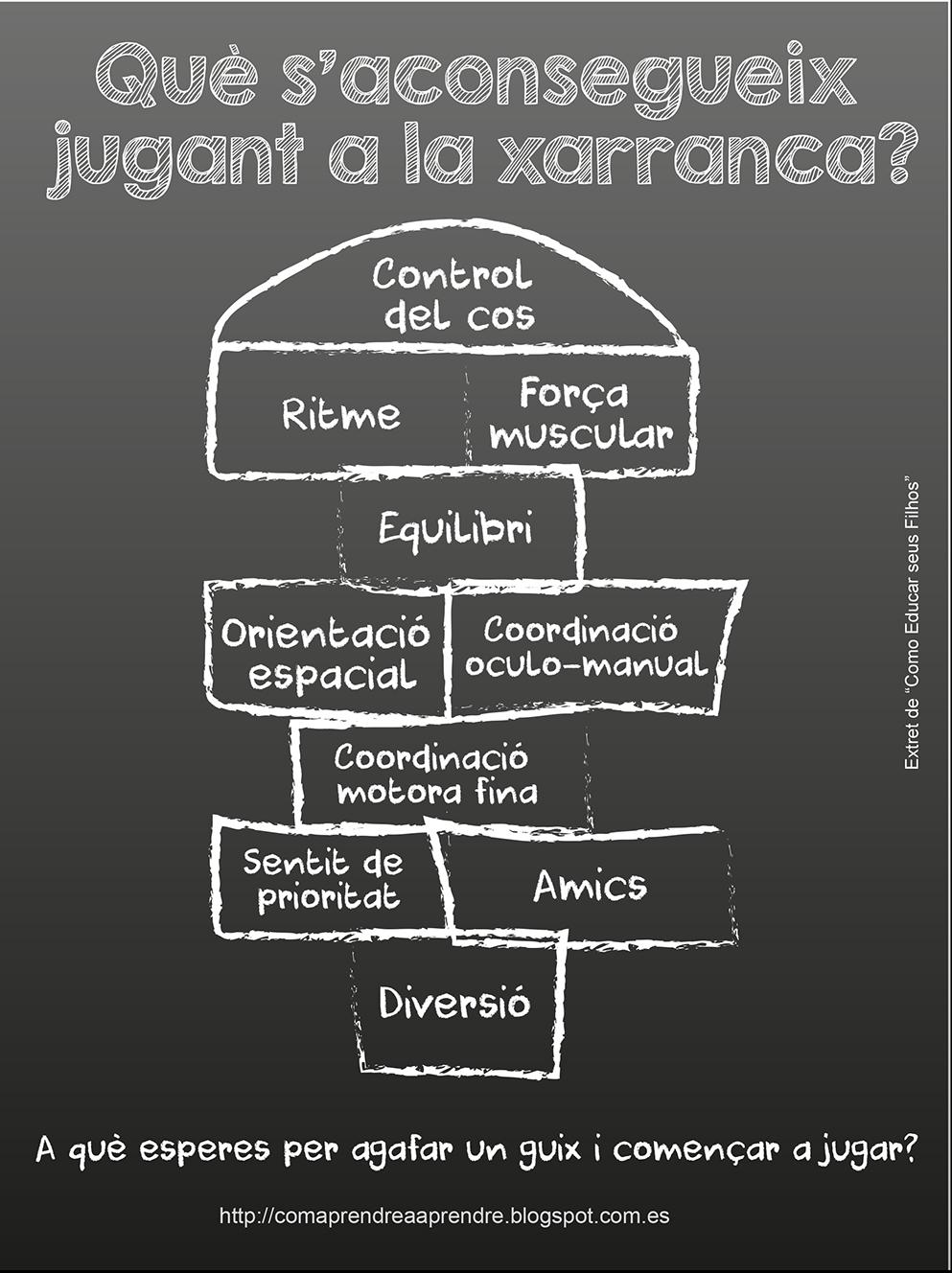
Les activitats d’aquesta setmana estan pensades per fer-les amb la família. Així que aprofiteu el cap de setmana per divertir-vos amb aquestes propostes!

**ACTIVITAT 1: Xarranca en família**

Material: cinta adhesiva, guix, cordills, tap de suro o fitxa de cartró.

Els alumnes dibuixen la “Xarranca” al terra, que són un conjunt de quadres.

Com s’hi juga?

S’hi juga normalment amb una pedreta. El primer jugador/a llença la pedra, tap o fitxa al primer quadrat sense tocar cap línia. En cas contrari perd el torn. Si llença bé, ha de saltar de quadre a quadre a peu coix. Quan arriba al darrer quadre, es gira i salta de quadre en quadre en sentit contrari i s’atura per recollir la pedra. Després igual amb el següent número. Perd el torn si salta damunt d’una línia, es descuida un quadrat o perd l’equilibri.

**ACTIVITAT 2: Salt d’alçada**

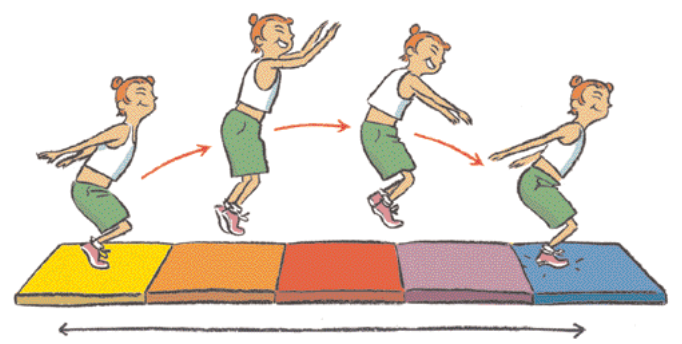
L’activitat consisteix en que 2 persones aguantin un corda pels extrems i una altra persona saltarà aquesta corda. Es poden anar intercanviant els rols. Quan tothom hagi saltat, pujarem una mica l’alçada i es tornarà a saltar. I així successivament. Qui toqui la corda queda eliminat. Es poden col·locar coixins o petits matalassos a l’altre banda de la corda per les possibles caigudes.



**ACTIVITAT 3: Salt de llargada**

Material: paper, llapis, cinta mètrica.

Individualment, el primer participant realitza un salt a peus junts des d’una línia determinada, i algú anota la marca de cada participant. Els participants tindran 3 oportunitats. Després podeu comparar resultats per veure quina diferència de salts hi ha entre un adult i un/a nen/a.



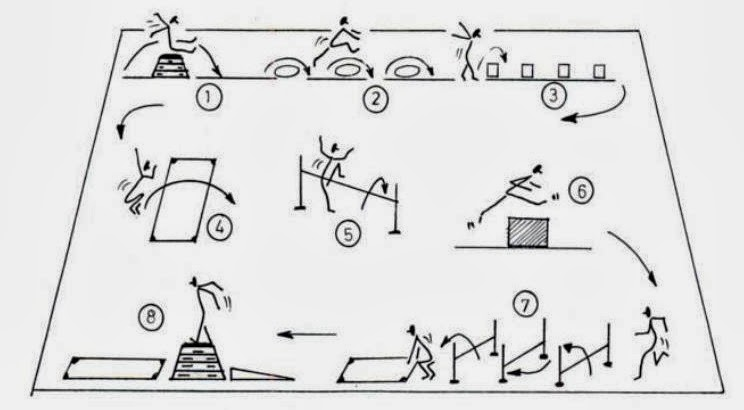
**TERCER (3r)**

L’activitat que us proposem aquesta setmana és l’elaboració d’un **CIRCUIT MOTRIU** personalitzat! I l’haureu de fer amb l’habilitat motriu que hem treballat, els **SALTS.**

Podeu triar 2 opcions:

1. **Circuit a l’interior de casa.** Aquest el podeu fer a un espai més o menys gran, com per exemple el menjador, rebedor, passadís, etc. Qui tingui terrassa, jardí, etc. millor, ho pot fer a l’aire lliure, però sempre amb control i supervisió.
2. **Circuit a l’exterior de casa.** Si sou dels que podeu sortir una estona fora de les vostres llars i teniu a prop la natura, podeu pensar en inventar-vos un circuit amb elements naturals. **AQUESTA OPCIÓ NO ÉS OBLIGATÒRIA, ÉS OPCIONAL!** Primer penseu en vosaltres mateixos i la vostra seguretat.

Heu de **dissenyar un circuit de salts**, amb el material que tingueu disponible a casa o el que la natura us proporcioni. Imaginació i creativitat!



SI US VA BÉ, US PODEU GRAVAR EN VÍDEO QUAN EL TINGUEU ACABAT. EL PODEU FER I ENVIAR-HO ALS VOSTRES TUTORS, QUE ES POSARAN EN CONTACTE AMB EL DANI, L’ESPECIALISTA D’EDUCACIÓ FÍSICA PER A QUÈ ELS VEGI.

**QUART (4t)**

COM M’EXPRESSO?

La setmana anterior vam treballar activitats d’expressió de manera grupal. Aquesta setmana ho farem individual.

**ACTIVITAT 1: EMOCIONS I SENSACIONS**



D’aquesta llista que teniu a continuació, haureu de **triar 6 emocions o sensacions i gravar-vos en un mateix vídeo.** Podeu fer pauses entre emoció i emoció, perquè així es podrà veure millor com ho feu.

“Alegria, dolor, tristesa, sorpresa, neguit, por, fred, calor, enuig, ràbia, calma, eufòria.”

**Important: no digueu quines emocions o sensacions esteu representant, perquè així jo podré esbrinar quines són, i me les apuntaré en un document. Enrecordeu-vos que s’han de representar 6 sentiments.**

**ACTIVITAT 2: Passada de models**

Mireu aquest vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=XaVARS4gVFA>

Treieu el model que teniu a dintre, i feu una petita desfilada de models!

Podeu fer 2-3 passades davant de càmera amb diferents elements i vestuari. No cal que us canvieu de roba.

Per exemple, tingueu preparats elements com gorres, penjolls, mocadors, etc. Cada vegada que torneu a l’inici d’on heu sortit, poseu-vos algo diferent que no hagueu fet servir.

ENVIEU EL VÍDEO DELS 6 SENTIMENTS I EL VÍDEO DE LA DESFILADA DE MODELS A LES VOSTRES TUTORES, I ELLES S’ENCARREGARAN D’ENVIAR-LOS AL DANI, L’ESPECIALISTA D’EDUCACIÓ FÍSICA.