

EDUCACIÓ FÍSICA (activitat extreta de diferents propostes de cicle superior)

És el futur i sou esportistes professionals. Trieu l'esport que més us agradi i feu el repte al nivell que creieu que tindreu èxit. Ànims!

REPTE FÚTBOL:

- ✓ NIVELL BÀSIC: Fes uns quants tocs amb la pilota.
- ✓ NIVELL MITJÀ: Fes 10 tocs.
- ✓ NIVELL ALT: Fes 10 tocs amb la pilota utilitzant peus, cap, genoll...
- ✓ NIVELL PRO: Fes-ho amb un rotllo de paper de WC.

REPTE BÀSQUET:

- ✓ NIVELL BÀSIC: Passa la pilota al voltant de la cintura sense tocar-te el cos. Canvi de sentit.
- ✓ NIVELL MITJÀ: El mateix amb desplaçament. Primer caminant i després corrents.
- ✓ NIVELL ALT: Sense deixar de botar la pilota, estira't a terra i torna't a aixecar. L'esquena que toqui terra eh!!
- ✓ NIVELL PRO: el mateix que abans però quan et tornis a posar dempeus, canvia't la pilota de mà sense deixa de botar i repeteix l'acció.

REPTE TENNIS:

- ✓ NIVELL BÀSIC: Aguanta la pilota damunt de la raqueta (o paella) almenys 10 segons sense que caigui.
- ✓ NIVELL MITJÀ: Fes el mateix caminant i després corrents.
- ✓ NIVELL ALT: Fes tocs seguits.
- ✓ NIVELL PRO: Fer tocs seguits, però després de cadascun fes un amb el contact de la raqueta o paella girant el canell.

REPTE CORDA:

- ✓ NIVELL BÀSIC: Fes algun salt amb la corda.
- ✓ NIVELL MITJÀ: Fes 10 salts seguits.
- ✓ NIVELL ALT: Fes salts de diferents maneres: un salt, un peu, un peu i després l'altre...
- ✓ NIVELL PRO: Fes salts, creua la corda, posa la corda al costat...

ESCALL UNA DE LES PROPOSTES I FES EL RETORN: ENVA'NS EL VIDEO!