

**EDUCACIÓ FÍSICA A CASA...**



**... ÉS POSSIBLE!**

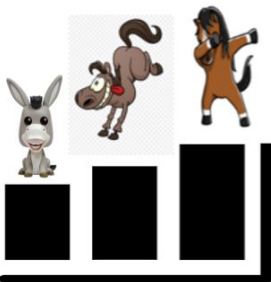
Cicle Inicial  
(1r)

IMPORTANT



La nostra  
**INSÍGNIA**

**JUNTS CREIXEREM**



**LLEGIR**

**L'OBJECTIU** de cada  
exercici per **saber**  
per què ho faig.



Fer **l'autoavaluació** per  
reflexionar sobre el  
**meu procés**  
**d'aprenentatge** que es  
troba a l'última pàgina  
d'aquest document.

# PROPOSTA 1

## OBJECTIUS:

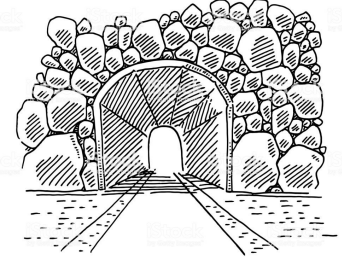
- Conèixer la importància de la cooperació per superar reptes d'educació física.

## QUÈ VALORARÉ?

- Com participeu i gaudiu del joc ajustant els vostres moviments a aspectes motrius i com supereu el repte en grup. (família).

### EL TÚNEL MINAT

Heu d'aconseguir arribar a l'altre costat d'un túnel fosc (exemple: passadís de casa). Només un de vosaltres té la sort de veure-hi però no pot parlar. Vigileu! El túnel és ple de mines (objectes tous que tingueu per casa, exemple: joguines, peluix...) que esclataran si les toqueu. **Normes: 1. Tots heu d'anar els ulls tapats menys un de vosaltres. 2. Qui no porta antifaç no pot parlar. 3. Si algú toca un objecte ha de tornar a començar.**



### UN TIRANOSAURE A LA PLAÇA

Un tiranosaure Rex ha post un ou (pilota que tingueu per casa al mig de la plaça Major (algun lloc de casa)). L'haureu d'aguantar amunt dels vostres caps deu segons i després deixar-lo dins el niu (sofà de casa) abans que neixi el petit dinosaure.

**Normes: 1. Només podeu tocar la pilota amb el cap. 2. L'heu de tocar tots a la vegada. 3.**

**Després d'aguantar-la mínim 10s l'haureu de deixar al niu.**



### L'AMIC FERIT

Un company del grup s'ha fet mal (i esteu al menjador) i l'heu de portar a l'hospital (l'habitació més propera)). **Normes: El ferit no pot tocar a terra en cap moment. 2. Tots els companys han d'estar en contacte amb el ferit. 3. No podeu tocar el terra amb la planta dels peus.**





## PROPOSTA 2

### OBJECTIUS:

- Millorar l'habilitat i l'equilibri en situacions de salt.

### QUÈ VALORARÉ?

- Com ets capaç de saltar al costat correcte del quadrat i com flexiones les cames per agafar impuls abans del salt.

Clica a la **imatge** i intenta superar les tasques que la Fúver ens proposa els següents dies:

- *REPTE* o *JOC del dia...*  
*JOC DE DIMARTS 19 DE MAIG: **EL REPTE DEL QUADRAT***



Recorda que si vols pots ajudar a sumar KM al gran viatge a la Fúver fent-li arribar una imatge o un vídeo de menys de 10'' a:

[educaciofisicalasinia@gmail.com](mailto:educaciofisicalasinia@gmail.com)

Clica a **l'autoavaluació** per reflexionar sobre el **teu procés d'aprenentatge**.

