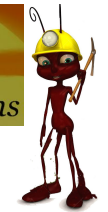


**EDUCACIÓ FÍSICA A CASA...**



**... ÉS POSSIBLE!**

Cicle Superior  
(5è)



# IMPORTANT

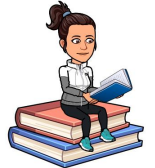
PENSA



ACTUA

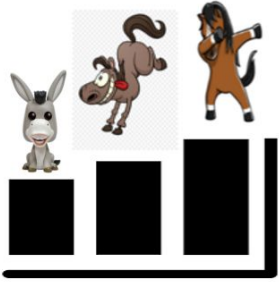


Comparteix



La nostra  
INSÍGNIA

JUNTS CREIXEREM



Llegeix bé l'OBJECTIU  
de cada exercici per  
saber per què ho fas.

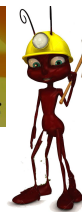
El resultat final no és el  
més important, sinó el  
camí que has fet per  
arribar.

Què han estat per a tu  
fer aquestes  
propostes?  
**Comparteix** amb mi la  
teva **experiència**.

## PROPOSTA 1

CATANSÍNIA

Ajudem als humans



### OBJECTIUS:

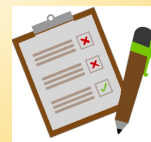
- Treballar el control del teu cos amb exercicis on hauràs d'ajustar els moviments de les extremitats superiors de forma precisa.
- Treballar la condició física i el benestar.
- Saber acceptar i adaptar les pròpies possibilitats i limitacions corporals.

Cliqueu a la imatge i descobriu ...

The screenshot shows a digital interface with a dark grey header containing the text 'SEGÜENT →'. Below the header, the text 'ACTIVA COS MENT' is displayed in large, bold, black letters, with a vertical line separating 'ACTIVA' and 'COS MENT'. To the right of this text are two cartoon illustrations of a woman: one in a white lab coat with her arms raised, and another in a white lab coat with her hand to her chin. Below the main text is a large black gear icon. To the right of the gear is the text 'EM PIXO' in large, bold, black letters. Underneath 'EM PIXO' is a smaller line of text: 'Amb aquest joc trobaràs 4 exercicis per treballar el control motriu de les teves extremitats superiors.'

### PER QUÈ TREBALLEM AQUESTA PROPOSTA?

En aquest document trobaràs el llistat de les competències, els continguts i els criteris d'avaluació d'aquesta i de totes les propostes que fareu,



## PROPOSTA 2

CATANSÍNIA

Ajudem als humans



### OBJECTIUS:

- Treballar el control del teu cos amb exercicis on hauràs d'ajustar els moviments de les extremitats superiors de forma precisa.
- Utilitzar el cos com eina d'expressió corporal
- Saber acceptar i adaptar les pròpies possibilitats i limitacions corporals.

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

- *REPTE del divendres 27*  
*“percussió amb mans”*

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)

Escola Municipal LA SINIA

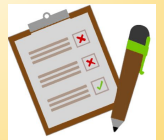
**SUMEM KM  
DES DE CASA!**

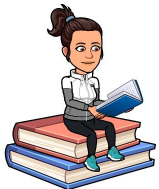
**Cada dia noves propostes!**

INICI

### PER QUÈ TREBALLEM AQUESTA PROPOSTA?

En aquest document trobaràs el llistat de les competències, els continguts i els criteris d'avaluació d'aquesta i de totes les propostes que fareu,

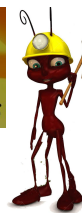




## AUTOAVALUACIÓ

CATANSÍNIA

*Ajudem als humans*



Què han estat per a tu fer aquestes propostes? Clica a la imatge i fes l'enquesta.



**Comparteix** amb mi la teva **experiència**.