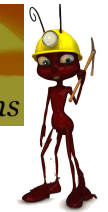


# EDUCACIÓ FÍSICA A CASA...



... ÉS POSSIBLE!

Cicle Superior  
(5è)



# IMPORTANT

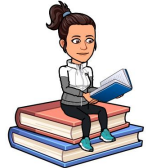
PENSA



ACTUA



Comparteix



La nostra  
**INSÍGNIA**

JUNTS CREIXEREM

A bar chart with three black bars of increasing height from left to right. Above the bars are three cartoon animals: a grey donkey, a brown horse, and a brown horse with a rider.

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.**

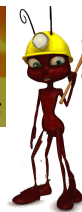
Què han estat per a tu  
fer aquestes  
propostes?

**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 forma precisa.
- Treballar la condició física i el benestar.
- Saber acceptar i adaptar les pròpies possibilitats i limitacions corporals.
- Opinar de forma crítica en relació a situacions sorgides en la pràctica de l'activitat.

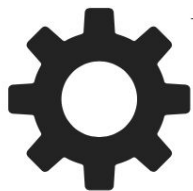
Cliqueu a la imatge i descobriu ...

ACTIVA | COS  
MENT



SEGÜENT →

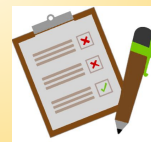
## MOU-TE I FES 3 EN RATLLA



Per moure fitxa hauràs de superar reptes d'habilitats motrius bàsiques que ja has treballat anteriorment.

### 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.
- Saber acceptar i adaptar les pròpies possibilitats i limitacions corporals.
- Respectar les normes del joc.

**Clica** a la imatge, **busca** la tasca que la Fúver ens va proposar i **fes**-la:

- **Ladderball** (joc 28 d'abril)

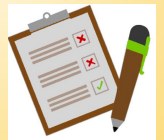
Recorda que si vols pots ajudar a sumar KM al gran viatge a la Fúver fent-li arribar una imatge o un vídeo de menys de 10" a:

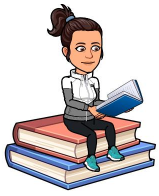
[educaciofisicalasinia@gmail.com](mailto:educaciofisicalasinia@gmail.com)



### 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**.