


MATÈRIA:	EDUCACIÓ FÍSICA		CURS	4t ESO
PROFESSOR/A	ERIC TORRES / BÁRBARA VELASCO			
Data entrega:	9:00 HORES DE CADA DISSABTE	Mail d'entrega:	eric.profeef@gmail.com	

Hola a tots!

Espero que us estigui agradant l'activitat que us hem proposat. Entrem a la segona setmana però continuem a la primera etapa, es a dir, que els exercicis que heu de fer aquesta setmana són els mateixos que la setmana anterior.

Fem un petit resum:

1. La sessió d'entrenament ha de constar de:

- Escalfament 5 minuts
- Exercicis d'etapa
- Estiraments 8'

L'Eric ha fet un vídeo a on explica com fer tots els exercicis per si encara teniu algun dubte. El link es:

https://youtu.be/fe8x_BJ6tKo

2. Quina feina ens heu de fer arribar?

2.1. Us haureu de gravar o fer-vos fotos fent els exercicis. Nosaltres hem de comprovar que els realitzeu correctament.

Si heu escollit la opció de gravar un vídeo, podeu passar-nos un vídeo accelerat, hi ha dispositius que ho permeten, si no amb l'aplicació VivaVideo.

2.2. Ens heu de fer una llista on surti els dies en els que heu fet els exercicis i quines repeticions heu fet.

Com a mínim s'han de fer dos dies amb 1 repetició de la rutina

Per exemple:

<u>Dilluns 20 d'abril:</u>	<u>Dimecres 22 d'abril:</u>	<u>Divendres 24 d'abril:</u>
SQUAT x15 descans (20 segons mínim) FLEXIONS DE PIT x10 descans (20 segons mínim) PONT DE GLUTI x15 descans (20 segons mínim) ELEVACIONS FRONTALS x10 descans (20 segons mínim) SUPERMAN x30" descans (20 segons mínim) PLANXA x30"	<i>Primera sèrie:</i> SQUAT x15 descans (20 segons mínim) FLEXIONS DE PIT x10 descans (20 segons mínim) PONT DE GLUTI x15 descans (20 segons mínim) ELEVACIONS FRONTALS x10 descans (20 segons mínim) SUPERMAN x30" descans (20 segons mínim) PLANXA x30" <i>Segona sèrie:</i> SQUAT x15 descans (20 segons mínim) PONT DE GLUTI x15 descans (20 segons mínim) SUPERMAN x30" descans (20 segons mínim) PLANXA x30"	<i>3 sèries de:</i> SQUAT x15 descans (20 segons mínim) FLEXIONS DE PIT x10 descans (20 segons mínim) PONT DE GLUTI x15 descans (20 segons mínim) ELEVACIONS FRONTALS x10 descans (20 segons mínim) SUPERMAN x30" descans (20 segons mínim) PLANXA x30"

3. Què avaluarem?

Avaluarem l'**entrega** setmanal dels exercicis, la **puntualitat** (teniu fins a dissabte a les 9:00 de cada setmana) i la **qualitat** dels exercicis (millor fer-ho lentament i de manera controlada, que fer-ho ràpid i malament).

- Podeu entregar tots els vídeos/fotos en un sol mail, o ens els aneu enviant dia a dia i així els podreu esborrar per a que no ocupin memòria al mòbil. Al títol del mail poseu:

“volta olímpica, curs, grup, NOM i COGNOM, setmana 2”

- Si envieu més d'un mail poseu:

“volta olímpica, curs, grup, NOM i COGNOM, setmana 2, mail 1”

“volta olímpica, curs, grup, NOM i COGNOM, setmana 2, mail 2”

- També ho podeu penjar al Drive i ens compartiu el document.

És una activitat avaluable, és a dir, la nota del vostre 3r trimestre depèn d'ella.

Queda't a casa però no deixis de moure't!

