

## Educació física: 3<sup>a</sup> avaluació

### CICLE MITJÀ: Setmana 14-17 d'abril

Com ja sabeu abans de realitzar qualsevol activitat física hem de fer abans un escalfament per prevenir l'aparició de lesions i preparar físicament, psicològicament i fisiològicament a l'esportista pel començament d'una activitat diferent a la normal.

Aquí teniu 3 exemples de rutina individual per activar el cos segons la intensitat. Escolliu un i recordeu-lo fer!!

- <https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk> (Intensitat suau)
- <https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY> (Intensitat moderada)
- [https://www.youtube.com/watch?v=L\\_A\\_HjHZxfI](https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI) (Intensitat alta)



#### **Activitat proposada:** (*dimensió expressió corporal*)

1- Heu d'escollir una de les següents coreografies (en cas que creieu que són molt difícils podeu escollir una altre cançó o fins i tot si hi ha passos molt difícils podeu fer uns altres). Les podeu realitzar amb la vostra família.

- **Just Dance Mimi:** <https://www.youtube.com/watch?v=x5txbl09ltE&feature=youtu.be>
- **El baile del cuerpo:** <https://youtu.be/z6DoPp-LkTA>
- **Zumba senzilla:** <https://youtu.be/FP0wgVhUC9w>

2- Us haureu de gravar (durant dos minuts) i enviar el vídeo al mail de la vostra classe. (teniu fins el dia 19 d'abril per entregar-lo). Molts ànims i a ballar!!!!