

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

Nom:

**(Recordeu descarregar el document, en cas de que no pugueu per enviar-ho, podeu fer-ho en un paper a part i al acabar fer una foto amb les respostes i contestar a les diferents preguntes)**

### PROPOSTA D'ACTIVITATS BLOC ACTIVITAT FÍSICA

Esteu preparats per suar, aquí una proposta per no parar de moure-vos al ritme de la música.

**1)** Clica el següent enllaç, durant tota la cançó has de realitzar moviments que impliquen salts, sigues creatiu i sobre tot, diverteix-te:

<https://www.youtube.com/watch?v=>

**2)** Ara toca moure els braços, fes el mateix, clica a l'enllaç de la cançó i no deixis de fer diferents moviments amb els braços, preparat, llesta, ja!

<https://www.youtube.com/watch?v=YC2GmWjJBho>

**3)** I ara a per tot el cos! mou-te al ritme de la música intentant mobilitzar cada part del teu cos, totes les articulacions, peus, turmells, cames, genolls, malucs, mans, canells, cap, coll, braços, espatlles..,

<https://www.youtube.com/watch?v=B0eVlq4bvzs>

**4)** Has treballat molt bé! arriba el merescut moment de calma, estirat al llit, al terra, o simplement assegut a la cadira i recolza el cap a la taula, tanca els ulls i relaxat, intenta parar atenció a la teva respiració, intentant que cada cop les respiracions siguin més llargues i profundes (la cançó és tot un àlbum, per tant dura molt, estigues l'estona que necessitis i amb la que gaudeixis)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZtADcQVNF4U>

I ara, et proposem que t'autoavalues o que t'avalua un membre de la teva família, i aquesta graella és la que vull que m'enviïs emplenada. recorda no ho has fet millor si et poses a tot la màxima puntuació, sinó que la intenció és que tu i només tu prenguis consciència de com has treballat.

Si t'autoavalues tu:

	1	2	3	4	5
Has aguantat totes les cançons en moviment sense parar?					
Creus que has sigut creatiu en les teves execucions?					
Has mobilitzat totes les parts de cos en la tercera cançó?					
Has aconseguit relaxar-te en la cançó 4?					
T'has fixat en la teva respiració en la cançó 4?					
t'has divertit realitzant l'activitat?					

(1 és la "puntuació" mínima i 5 la màxima, marca amb una "X" on creguis)

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

Si ho fa un membre de la teva família:

	1	2	3	4	5
Ha aguantat totes les cançons en moviment sense parar?					
Creus que ha sigut creatiu en les seves execucions?					
Ha mobilitzat totes les parts de cos en la tercera cançó?					
Ha aconseguit relaxar-se en la cançó 4?					
Creus que s'ha divertit realitzant l'activitat?					

**Estàs satisfet amb la teva feina? enhorabona! si et ve de gust pots repetir quantes vegades vulguis l'activitat. Si et ve de gust deixa algun comentari:**

**No estàs satisfet amb la teva feina? torna a realitzar l'activitat i endavant, torna a recollir els resultats obtinguts!**

Si t'autoavalues tu:

	1	2	3	4	5
Has aguantat totes les cançons en moviment sense parar?					
Creus que has sigut creatiu en les teves execucions?					
Has mobilitzat totes les parts de cos en la tercera cançó?					
Has aconseguit relaxar-te en la cançó 4?					
T'has fixat en la teva respiració en la cançó 4?					
t'has divertit realitzant l'activitat?					

Si ho fa un membre de la teva família:

	1	2	3	4	5
Ha aguantat totes les cançons en moviment sense parar?					
Creus que ha sigut creatiu en les seves execucions?					
Ha mobilitzat totes les parts de cos en la tercera cançó?					
Ha aconseguit relaxar-se en la cançó 4?					
Creus que s'ha divertit realitzant l'activitat?					

**Data d'entrega:** 10 de maig

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

