

Educació física: 3ª avaluació



INICIACIÓ ALS MALABARS

En aquesta activitat que us proposo, hauríeu de mostrar-me a través d'una breu gravació (vídeo d'uns 60 segons), quins exercicis feu i com utilitzeu les pilotes petites tipus les del vídeo (us ho adjunto en el mateix document) fent una iniciació als Malabars.

Si no disposeu d'aquest tipus de material, podeu fer servir *mitjons curts com globus i posar arròs, paper d'alumini o semblant a dins el mitjó*. Si disposeu de 3 pilotes de tennis també serviria, qualsevol objecte rodó d'aquesta mida amb una mica de pes.

També requereix de paciència i assajar força vegades per aprendre alguns exercicis!

Data d'entrega: 24 de maig

Vídeo Iniciació Malabars: https://www.youtube.com/watch?v=HTyIO_MlhE#action=share

Com fer les pilotes? <https://www.youtube.com/watch?v=1V1rYScTdkI>



Al final de la gravació podeu dir-me a quin nivell dels criteris d'avaluació creieu que estaríeu!!!

NIVELL	ACTIVITAT MALABARS
Sóc un/-a crack!	<u>Sóc capaç de fer malabars amb 3 pilotes:</u> bàsic 3 moviments, fent diferents cicles amb tres pilotes. <u>Amb 2 pilotes:</u> doble arc tocant el peu, tirar pilota per darrera, columna amb dos pilotes descrivint cercles.
Me'n surto prou bé.	<u>Sóc capaç de fer malabars amb 2 pilotes:</u> doble arc altern, doble arc tocant el peu, tirar pilota per darrera i recollir amb l'altre mà i columna amb dos pilotes descrivint cercles.
Ho estic intentant.	<u>Sóc capaç de fer en alguna ocasió malabars amb 2 pilotes:</u> doble columna alterna i/o doble arc simultani.

NO US PREOCUPEU PEL GRAU D'ASSOLIMENT JA QUE ÉS UNA INICIACIÓ, EL MÉS IMPORTANT ÉS INTENTAR-HO!!! SIGUEU CONSTANTS I SI PRACTIQUEU MOLT US EN SORTIREU SEGUR!