

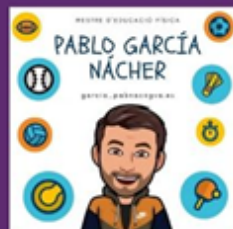
SETMANA DEL 8 AL 12 DE JUNY

ACTIVITATS. D'EDUCACIÓ FÍSICA

MUNTEM UNA
COREOGRAFIA



PABLO GARCÍA NÁCHER
CEIP PINTOR CASTELL





ACTIVITATS SETMANA DEL 8 AL 12 DE JUNY D'EDUCACIÓ FÍSICA:



MUNTEM UNA COREOGRAFIA I QUADERN D'ACTIVITATS

TOT
ANIRÀ
BÉ!



Hola xiquetes i xiquets. Estem ja en la penúltima setmana de classe per a començar les nostres vacances d'estiu, us he trobat molt a faltar tots aquests mesos que no ens hem pogut veure, però açò cada vegada va a millor. Aquestes dues últimes setmanes de classe us proposaré una activitat amb una mica de ritme per a acabar el curs.

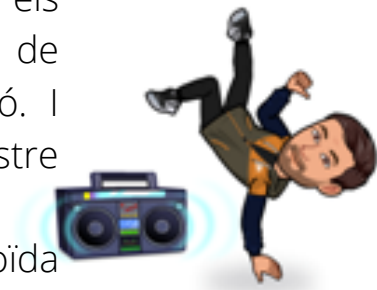
Aquesta setmana tindreu **dues activitats**, muntar una **coreografia de ball** (Activitat 1), que tindreu de temps per a muntar-la aquesta setmana i la que ve, ja que és una activitat una mica més llarga, i a més m'haureu d'escriure un **quadern de reflexió** (Activitat 2) sobre el que heu après durant les classes d'educació física i el que us ha agradat més i menys.



El **ball** té molts **beneficis** per a vosaltres els xiquets/es, ja que és una activitat física que afavoreix l'exercici cardiovascular, a enfortir els músculs i millorar l'elasticitat i el sentit de l'equilibri. A més de l'anterior, afavoreix la coordinació, la memòria i la concentració. I gràcies a aquests moviments teniu un major coneixement del vostre propi cos.

D'altra banda, contribueix a més a adquirir sentit del ritme i oïda musical, i des del punt de vista social, els ajuda a desinhibir-se, a fer nous amics i a una major socialització.

Així que com podeu veure té una infinitat de beneficis.





ACTIVITAT 1: MUNTEM UNA COREOGRAFIA DE BALL

MATERIALS

- Qualsevol dispositiu per a reproduir música (ràdio, ordinador, tauleta, mòbil...).
- Qualsevol material que necessitem per a la nostra coreografia (també es poden utilitzar disfresses i roba especial).
- Mòbil o tauleta per a gravar-nos.



Aquesta proposta es l'última proposta per a aquestes últimes dues setmanes finals del curs. Pel que no us atabaleu, i prepareu-la bé perquè teniu **dues setmanes** senceres per a fer-la.

El primer que heu de fer és **elegir la cançó** que aneu a ballar, elegiu una que us motive molt. A continuació, **elegiu uns passos** per començar la cançó. Practiqueu eixos passos parant la música després de cada grup de moviments (podeu anar preparant la cançó separant-la de 20 segons a 20 segons). Quan ja ens ix bé, pensem més passos per a l'estrofa següent de la música, els afegim als que ja dominàvem i practiquem. Així, anem construint la coreografia, fins que s'acabe la cançó. També és molt important que trieu bé el vostre **vestuari** concorde a la coreografia que ballareu. Podeu fins i tot disfressar-vos si us és necessari. Al final d'aquest text us deixo uns enllaços on teniu algunes idees de coreografies.



Podeu fer-la **individual, o en grup si s'anima algú de la família**. Si vos motiva, em podeu **enviar** algun vídeo de la vostra coreografia al meu correu de contacte:

mestrepabloef@gmail.com

Ara sí que sí a ballar i gaudir!





ENLLAÇOS PER A AGAFAR IDEES:

ZUMBA:



COREOGRAFIES:



Cómo hacer una coreografía
Hacer una coreografía requiere creatividad, paciencia y mucho trabajo! Antes de preparar los ritmos perfectos, deja que la música y el género te inspiren. Confecciona tus pasos y en las habilidades de tus bailarines. ¡Lo mío...

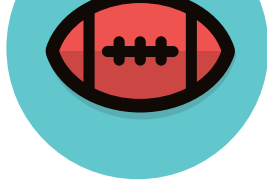


BATUKA:



JUST DANCE:





ACTIVITAT 2: QUADERN DE REFLEXIÓ

Aquesta segona activitat és igual d'important o més que l'anterior, i consisteix en el fet que m'envieu una **reflexió del que heu fet i après durant les classes d'educació física des de casa aquests mesos**. A més també podeu dir-me les activitats que més us han agradat i motivat, i les que menys.

Per a això haureu d'**escriure'm en un foli les vostres reflexions**, i després un familiar que faça una foto amb el mòbil perquè m'envieu la reflexió al meu correu electrònic **mestrepabloef@gmail.com**. Si us atreviu també podeu escriure-ho en l'ordinador i enviar-me un document Word o PDF de la vostra reflexió pel correu electrònic.

Us deixo algunes **preguntes** que podeu contestar per a ajudar-vos a fer la vostra reflexió:



- Què he après i fet durant les classes d'educació física des de casa?
- Quines activitats m'han agradat més?
- Quines activitats m'han agradat menys?
- Quines activitats he tingut més dificultats per a poder fer des de casa?
(per falta de material per exemple)
- Què t'ha semblat l'assignatura d'Educació Física durant tot aquest curs?

Si teniu qualsevol dubte no dubteu a contactar amb mi a través de Web Família (ÍTACA) o al correu electrònic **mestrepabloef@gmail.com**

Atentament el mestre d'Educació Física:

Pablo García Nácher

