



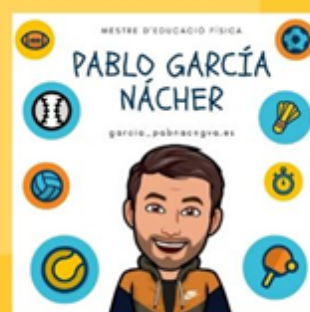
SETMANA DE L'1 AL 5 DE
JUNY

ACTIVITATS D'EDUCACIÓ FÍSICA



INICIACIÓ A L'ACROSPORT A CASA

PABLO GARCÍA NÁCHER
CEIP PINTOR CASTELL





ACTIVITATS SETMANA DE L'I AL 5 DE JUNY D'EDUCACIÓ FÍSICA:



HOLA, SOC PABLO.
BENVINGUTS A UNA
NOVA CLASSE
D'EF

INICIACIÓ A L' ACROSPORT A CASA



Hola xiquetes i xiquets. Espere que continueu tots bé i que açò millore al més prompte possible. Tot açò cada vegada va a millor, i segur que en res estem gaudint de totes les coses que ens agraden. Us done molts ànims.

Aquesta setmana treballarem **l'acroport**, que és un esport acrobàtic realitzat normalment amb un company o en grup , mitjançant la combinació de piràmides o estructures humanes, salts acrobàtics i elements coreogràfics (nosaltres ho treballarem també en alguns exercicis de manera individual, per a conèixer ja algunes figures per a quan ho anem a treballar en un futur en el col·legi).

L'acroport és una disciplina molt adequada perquè la treballeu els xiquets, ja que amb ell practiquem elements acrobàtics i gimnàstics de flexibilitat, equilibri, salts i girs, així com moviments en cooperació entre els components del grup realitzant figures i piràmides corporals. En tot moment ha d'existir harmonia i coordinació en les accions realitzades pel grup.



MATERIALS

El nostre propi cos i en alguns exercicis el cos d'un o dos familiars que estiguen per casa.





EXERCICIS D'INICIACIÓ A L'ACROSPORT

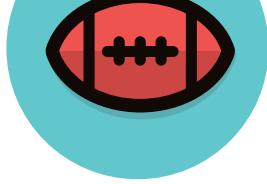
TAULA DE FIGURES INDIVIDUALS:

El primer exercici que realitzarem serà de manera individual, i haureu de realitzar les següents figures d'acroesport que estan en la taula de figures individuals que teniu a continuació. Haureu de marcar amb una X en la casella de la S si ho supereu, o en la de la N si no aconsegiu fer-ho. Per a poder veure-us podeu gravar-vos o fer-vos fotos amb un mòbil o una tauleta mentre realitzeu els exercicis.

	S	N		S	N
	S	N		S	N
	S	N		S	N
	S	N		S	N
	S	N		S	N
	S	N		S	N
	S	N		S	N
	S	N		S	N

POSTURES BÀSIQUES INDIVIDUALS





FIGURES PER PARELLES:

El segon exercici serà per parelles, i l'hauem de fer amb algun membre de la família que estiga a casa. Són set figures numerades de l'1 al 7, les quals hem de fer amb la parella. Cada vegada que aconseguim realitzar unes de les figures ratllarem el número de la figura que hàgem aconseguit realitzar amb èxit. Per a poder veure'ns podem utilitzar un mòbil o una tauleta per a realitzar fotos o vídeos.

EN AQUESTOS EXERCICIS EL MÉS IMPORTANT ÉS LA **SEGURETAT, PER LA QUAL COSA ESTARIA MOLT BÉ QUE HO REALITZÀREU EN UN ESPAI SENSE MOLTES COSES AL VOLTANT I SI ÉS POSSIBLE QUE US SUPERVISARA L'ESPAI UN ADULT QUE ESTIGA PER CASA.*



REpte DE L'ABECEDARI AMB FIGURES D'ACROESPORT

El repte final d'aquesta setmana serà que **realitzeu totes les lletres de l'abecedari amb figures d'acroesport**. Jo us deixaré una imatge amb totes les lletres realitzades amb figures, però podeu ser creatius i inventar-vos vosaltres mateixos la figura per a realitzar la lletra.

En les imatges la majoria de lletres les realitzen amb només una o dues persones, però hi haurà alguna lletra que necessitareu ser tres. A veure quantes lletres de tot l'abecedari sou capaços de fer amb el vostre propi cos. Podeu gravar-vos i fer-vos fotos per a veure com us ixen les lletres.

Segur que ho aconsegiu!

SOM-HI!





Per últim, us deixo un **vídeo** d'uns xiquets d'un altre col·le que van fer una coreografia amb figures d'Acroesport. Espere que us agrade!



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

