

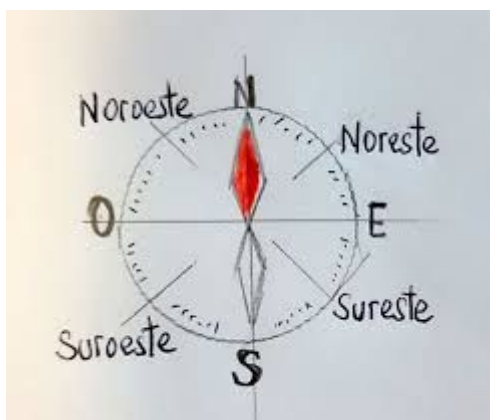
PROPOSTA D'ACTIVITATS D'EDUCACIÓ FÍSICA del 4 al 8 de MAIG

Hola xics i xiques!! Com esteu? Poc a poc pareix que anirem tornant a la normalitat. Ja comencem a veure la llum al final del túnel! Espere que estigueu tots bé i a tope de power!!

A continuació la proposta d'Educació Física d'aquesta setmana. Com sempre us dic: No sabem quants dies queden, però menys que ahir això és segur! **TOT ANIRÀ BÉ!!**

Anem a seguir treballant **l'orientació espacial**. Vau verure els vídeos de la setmana passada? Què us va semblar aquest esport d'Orientació Esportiva? interessant no?

Aquesta setmana anem a eixir al carrer!! Ueeeeeee!!! (com a mínim virtualment... jejeje) Heu de seguir unes instruccions que teniu més a baix per tal d'arribar a un punt d'un plànol de Castelló que trobareu al final d'aquest document. Us aconsello imprimir-ho si podeu per tal d'anar resseguint i marcant la ruta segons les direccions que us vaig donant.



Com podreu observar, el plànol està tot quadriculat. Al cantó de l'esquerra hi ha una brúixola que marca Nord (Roig) i Sud (blanc). Cap a quin costat serà Oest i Est al nostre plànol?

A la banda dreta unes lletres i a la part superior uns nombres. Quan acabeu de seguir cada una de les direccions, arribareu a un punt on haureu d'extreure una lletra (segons les pistes) i col·locar-la a la posició que toque dins de la graella de "PARAULA CLAU". Així mateix, les coordenades de cada pista en la graella de COORDENADES.

Aleshores, som hi al carrer!

Primera part:

PARAULA CLAU								
1	2	3	4	5	6	7	8	9

COORDENADES				
Direcció 1	Direcció 2	Direcció 3	Direcció 4	Direcció 5

1. Ixes de l'escola i et dirigeixes per el carrer "Ceramista Godofredo" direcció Nord-Oest. Passes el parc i quan arribes a la intersecció amb "Avinguda Casalduch" gires a mà dreta direcció Nord-Est. Quan arribes a l'encreuament amb "carrer d'Asensi" gires a mà esquerra direcció Nord-Oest. Quan arribes a la plaça "la Pau" (sense sobrepassar-la) gires a mà dreta direcció Nord-Est per el "carrer major" fins a l'encreuament que hi ha després d'un punt que diu "Carrefour Market". En eixe Quadre Veuràs un mot propi de xica que comença per "M". Agafa la **3a lletra** i anota les coordenades . Col·loca la lletra en la **posició 1 i 8**.
2. Ixes de l'escola i et dirigeixes per "Ceramista Godofredo" direcció "Nord-Oest" quan arribes al cantó del Parc, gira a mà esquerra direcció "Sud" fins a "Avinguda Chateaulerault". Gira a mà dreta direcció "Nord-Oest" fins a "l'avinguda Valencia". Gira a la dreta i en la bifurcació agafa la "Ronda dels Millars" direcció "Nord-Oest". Al quart carrer giraràs a l'esquerra per "Carrer de Pelayo" i et dirigiràs cap al "Oest" passant per el carrer "pare Jofre" i "la Mata de Morella" fins a l'avinguda "Vila-real". Giraràs a mà dreta direcció Nord-Est", creues la rotonda i et detindràs a un requadre on hi ha un centre comercial. Agafa la **vocal de l'article** que acompanya al nom d'eixe centre comercial. Anota les coordenades i fica la lletra al **forat 2 i 9**.
3. Ixes de l'escola direcció "Nord-Oest" fins a la "Plaça País Valencià". Agafa "l'Avinguda València" direcció Sud-Oest" Continues fins que arribaràs a una rotonda. Agafa el carrer "Salvador Guinot" direcció Oest. Aturat quan arribes a l'encreuament amb el "carrer Juan Ramón Jiménez". Agafa la **primera lletra** d'un sinònim de muntanyes i que també és el nom d'una eina per tallar. Col·loca eixa lletra als **forats 3 i 5** i anota les coordenades.
4. Eixiràs recte des-de l'escola agafant el carrer "doctor Fleming " direcció "Nord-Est" fins a l'encreuament amb "carrer de Prim". Giraràs a l'esquerra en direcció "Oest" fins a "l'Avinguda Casalduch". Giraràs a la dreta direcció "Nord" per agafar el primer carrer que gira a l'esquerra en direcció "Oest". Passes per la dreta de la "plaça la

Pau" i pares a l'arribar a l'inici de "l'Avinguda Rei en Jaume I". En eixe requadre trobaràs un adjectiu qualificatiu **sinònim de vell**. Agafa la **segona vocal** i anota-la a la **posició 4 i 7**. Apunta la coordenada.

5. Eixiu del cole cap a la dreta en direcció "Sud-Est". A l'encreuament giraràs a l'esquerra i agafeu el carrer "Cronista Revest" fins al "carrer de Prim". Giraràs a l'esquerra direcció "Oest" fins al primer encreuament, on giraràs cap a la dreta direcció "Nord" pel "carrer Ciscar". Continuaràs cap a el final sense deixar eixa direcció fins que arriba un moment on el carrer fa una corba cap a l'esquerra i t'obliga a seguir direcció "Oest". Continues un poc i t'atures al creuar amb el "carrer de Benicarló". Ací veuràs que en eixe quadrat apareixen unes paraules del nom d'un local en anglès. Agafa la **primera lletra de l'article** que acompanya a eixe mot en anglès i anota-la a la **posició 6**. Apunta la coordenada.

Si has seguit tots els passos correctament tindràs una paraula. Escriu eixa paraula al Youtube i pren-te els minutets de durada d'eixa cançó com un regal. Canta, balla, gaudeix!... Això ja ho tenim, valents!!

Ara ve la segona part:

- **Si heu pogut imprimir el plànol:** Marca la volteta que faràs o has fet quan has eixit a passejar al carrer. Si no has eixit, t'animo per que ho facis. Fes-li una foto al plànol i m'ho envies per correu (baix de tot el teniu al requadre). A més escriu-me al missatge les coordenades i la paraula clau. Fixat als noms del carrers, botigues, restaurants, monuments... Us seran de gran ajuda per marcar la ruta.
- **Si no l'heu pogut imprimir** i ho esteu fent des-de l'ordinador o dispositius mòbils: escriuiu en un paper les directrius de la vostra ruta tal i com us he fet jo a l'exercici anterior, feu una foto i m'ho envieu. Podeu descriure també els vostres passos directament al missatge de e-mail. O fins i tot, també podeu enviar-me un audio al correu electrònic descrivint-me la vostra ruta. A més escriu al missatge les coordenades i la paraula clau.

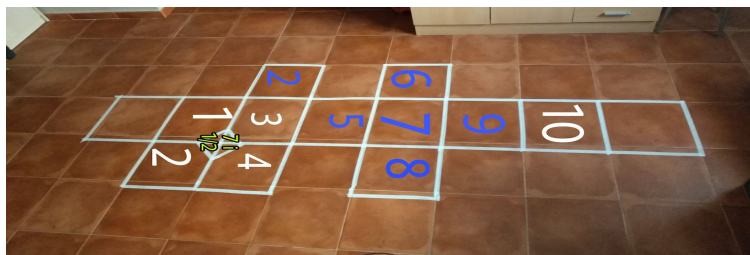
Us deixo un resum de coses que hem anat fent fins ara i que podeu seguir fent. Però, **RECORDEU QUE ALLÒ MÉS IMPORTANT** aquesta setmana **ÉS EL TREBALL D'ORIENTACIÓ**.

COSES QUE PUC FER (i no sols això, però són idees):

- **Per desconectar/relaxar-me:** A qualsevol moment del dia **entre-tasques (5-15 minuts)**.
★ **Malabars**

- ★ **Estiraments** dels grans grups musculars. Treu una estoreta segueix un ordre com fem a classe (de dalt a baix o de baix a dalt)
- ★ **Equilibris**. Tracta de mantenir l'equilibri imitant les posicions de les fotos de la graella de la setmana passada. **Respira, prova-ho i manté uns segons la postura!**
- **Per activar el cos, jugar i passar una bona estona:**. Quan al meu planning tinc una estona més llarga (20 - 45 minuts)

- ★ **COORDINACIÓ DE CAMES en escala.** <https://youtu.be/HYJKdfnn2d0>
- ★ **Set i mig.**
- ★ **Tres en ratlla.**
- ★ **Sambori.**



- ★ **Bicicleta estàtica, cinta de caminar, elíptica, pujar i baixar escales...** (sempre amb coneixement, hem treballat el tema de les pulsacions) Agafeu un ritme que pugueu soportar de forma continuada l'estona que vulgueu estar.
- ★ **Sessions** de ioga, just dance, aeròbic, Zumba, body pump...

QUALSEVOL DUBTE podeu contactar amb mi mitjançant WEB FAMILIA o al meu CORREU: gargallo_sau@gva.es

Cuideu-vos molt i esperem que ens puguem veure aviat ;
SALUT I ESPORT!

