



ACTIVITATS
SETMANA DEL 6
AL 8 D'ABRIL
D'EDUCACIÓ
FÍSICA



ACTIVITATS SETMANA DEL 6 AL 8 D'ABRIL D'EDUCACIÓ FÍSICA:



MUÉVEFTE

Aquesta setmana al ser l'última sessió abans de les vacances de Setmana Santa farem un joc una mica especial per a la nostra última classe d'Educació Física, i aquest magnífic i divertit joc amb el qual hauràs de moure't i així realitzar activitat física des de casa es diu **MuévEFte**.

Aquest joc es pot jugar tant de manera individual com en grup, encara que et recomane que jugues amb la família perquè el joc serà molt més divertit i profitós, ja que així podràs realitzar totes les proves del tauler.

La meua recomanació és que jugues almenys 3 vegades durant aquesta setmana, però pots jugar totes les vegades que vulgues.

QUINS MATERIALS NECESSITEM PER A COMENÇAR A JUGAR?

- Un dau (pots utilitzar qualsevol que tingues a casa o pots fabricar un amb la plantilla que et deixe al final d'aquest document).
- Fitxes per a tu i per a tota la família (et serveixen les del parxís però pots crear tu també les teues pròpies).
- El tauler del joc MuévEFte (que el teniu en aquest document).
- I moltes ganes de realitzar activitat física i de passar-t'ho en gran.

COM ES JUGA?

Comencem col·locant el tauler, si el tenim imprés ho col·loquem sobre la taula o el sòl, però també podem utilitzar-lo directament de la tauleta si tenim oportunitat.

Cada jugador o tu de manera individual ha de tirar una vegada i realitzar l'exercici que li toque en moure's pel tauler amb la fitxa.

Molt important que la finalitat del joc no és guanyar o arribar el primer, sinó realitzar bé els exercicis, per la qual cosa si un exercici no ix bé a la primera es podrà repetir les vegades que cadascun ho necessite sense penalització.

ARA QUE JA SABEU JUGAR TOCA DIVERTIR-SE I REALITZAR L'ESTONETA D'ACTIVITAT FÍSICA QUE TAN IMPORTANT ÉS AQUESTS DIES A CASA!

*** EXERCICI EXTRA VOLUNTARI:**

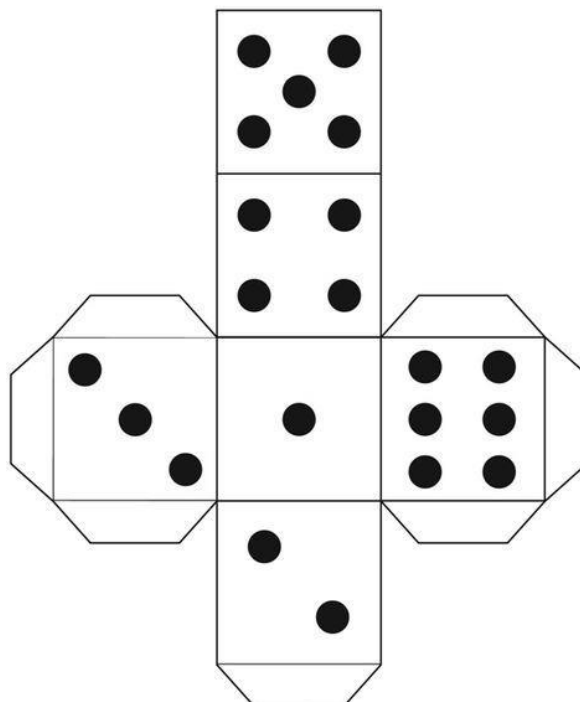
Crea el teu propi tauler del joc amb les teues proves relacionades amb l'Educació Física i el moviment. Podeu crear el vostre propi tauler o utilitzar el tauler en blanc per a emplenar el que també teniu en aquest document.

Si teniu qualsevol dubte no dubteu a contactar amb mi a través de Web Família (ÍTACA) o al correu electrònic garcia_pabnac@gva.es

Atentament el mestre d'Educació Física: Pablo García Nácher.

PLANTILLA DEL DAU, TAULER DE MUÉVEFTE I TAULER EN BLANC

Plantilla del dau:



MUÉVEFTE

PM

EDUCACIÓN FÍSICA... EN NUESTRAS CASAS!!!

DESCANSO ADECUADO



COME DE FORMA
SALUDABLE



BUEN HIGIENE



HIDRÁTATE



FIN!!!
YA SABES LO QUE
TOCA!!!

REPRESENTA LA SIGUIENTE
ACCIÓN:
RELAJARTE EN MEDIO DE LA
NATURALEZA!!!

PONTE EN EL CAPARAZÓN DE
UNA TORTUGA Y RESPIRA
PROFUNDAMENTE

ESTÁS DE SUERTE!!!
TIENES MÁS TIEMPO
DE E.F.:
RETROCEDE 10
CASILLAS

RUEDA 5 VECES COMO
UN...


REPTA
COMO UNA
SERPIENTE
10S.!!!



TÓCATE LA PUNTA DE LA NARIZ
CON LA RODILLA... SIN
CAERTE!!!



EL CANGURO ESTÁ COJO:
DA 5 SALTOS CON UNA
PIERNA



PASA POR DE BAJO DE LAS
PIERNAS DE LOS
PARTICIPANTES

DA UN SALTO LO
MÁS GRANDE
QUE PUEDAS

PROPONTE UN RETO CON
ALGUIEN!!!



CAMINA A 4 PATAS 10
PASOS



ESPERA UN TURNO DANDO
SALTITOS



10 PASOS DE CANGREJO
SIN CAERSE!!!



RETROCEDE 3
CASILLAS!!!

HAZ LA
BICICLETA
DURANTE
30S.

EL CABALLO
CAMINA PALANTE
3 VECES CADA VEZ
MÁS RÁPIDO!!!!



APÓYATE SOLO
CON LA MANO
DERECHA Y EL
PIE
IZQUIERDO...
EN EL SUELO!!!

SIÉNTATE... Y
LUEGO
LEVÁNTATE
SIN AYUDARTE
CON LAS
MANOS!!!

DESCANSA UN
TURNO... Y
HIDRÁTATE!!!



HAZ UN BALLE
QUE TE GUSTE!!!



SENTARSE Y
LEVANTARSE
10 VECES!!!



RETROCEDE 3
CASILLAS!!!

GIRA 3 VECES...
CUIDADO NO TE
MAREES!!!
360°

CORRE RÁPIDO
30S... PERO DESDE
EL SITIO!!!

AVANZA 3
CASILLAS!!!

REPRESENTA UNA
ACCIÓN DE PELÍCULA!!!



EN LA POSICIÓN DE CANGREJO...
CAMINA HACIA ADELANTE!!!



10 SALTOS COMO UN KANGURO



REPRESENTA UNA FIGURA QUE TE
GUSTE :-)

¿SE PUEDE HACER E.F.
EN CASA? VAMOS A
VERLO!!!

A POR 5 SALTOS!!!



10 PASITOS DE SKIPPING



10 BRAZADAS HACIA ADELANTE!!!



MUEVE UN BRAZO HACIA ADELANTE
Y OTRO HACIA ATRAS...
A LA VEZ!!!

RETO!!
MUEVE AL MISMO TIEMPO
CINTURA Y RODILLAS.

TÓCATE LA PUNTA DE LOS PIES



TÓCATE LAS MANOS POR DETRÁS DE
LA ESPALDA!!!



DESPUÉS DEL CALENTAMIENTO
ACTIVADO ESTARÁS... PERO
UN TURNO ESPERARÁS!!!

10 SALTOS EN CUCILLAS

