

ACTIVITATS D'EDUCACIÓ FÍSICA



SETMANA DEL
21 AL 25
D'ABRIL

PABLO GARCÍA NÁCHER
CEIP PINTOR CASTELL

ACTIVITATS SETMANA DEL 21 AL 24 D'ABRIL D'EDUCACIÓ FÍSICA:



RODA DE IOGA I REPTES DE BÀSQUET

Hola xiquetes i xiquets, espere que hàgeu passat una bones vacances de Pasqua dins de les nostres possibilitats i us hàgeu mogut una mica encara que siga per casa per a no perdre la forma. Desitge que els suggeriments que us vaig manar per a Pasqua us hagen agradat i us hagen servit per a aprendre i distraure-us una mica. Ara anem per treball!

Aquesta setmana practicarem ioga amb una **roda de ioga** de les postures dels animals. Per a això us deixaré la roda de ioga en aquest document perquè la retalleu i pugueu fer tots els moviments. A més us deixaré l'enllaç d'un vídeo de Youtube sobre ioga per a xiquets i xiquetes que us recomane fer-ho 3 vegades per setmana per a millorar la vostra flexibilitat.

A més al final del document deixarem de treball extra una **taula de reptes relacionats amb el bàsquet**, per a així practicar una mica aquest esport.

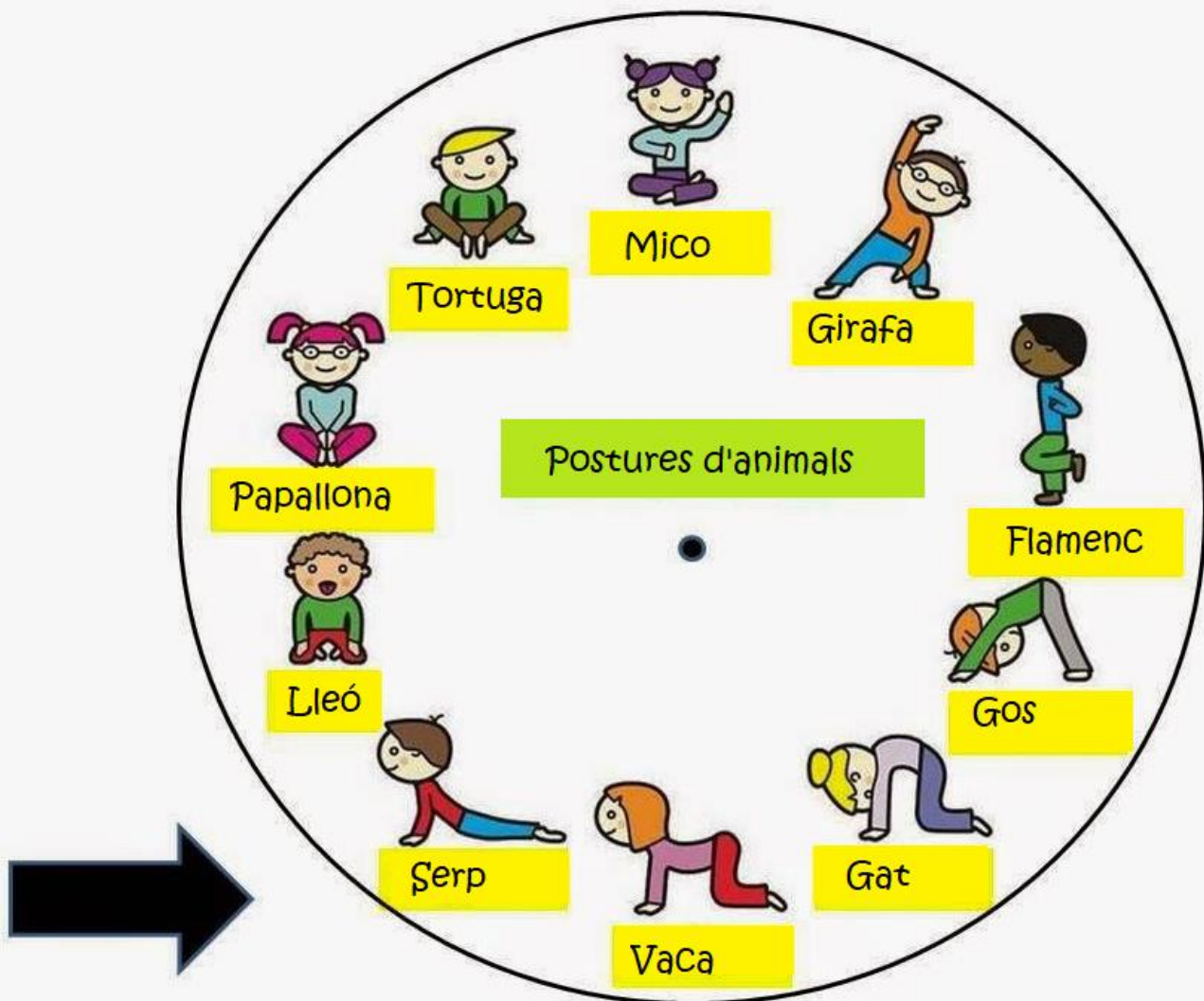


RODA DE IOGA

A continuació teniu una roda sobre ioga la qual heu de retallar i anar rodant la fletxa que també està en la imatge per a anar realitzant totes les postures de ioga relacionades amb animals.

A més teniu el següent vídeo de Youtube també sobre ioga per a xiquets i xiquetes, el qual heu de practicar-ho durant 3 vegades aquesta setmana:

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2XuD3FMvcZUhV-rP00QzXdRDVqhROYJLITgzZe0Y1EP3mLvphSaBgiau8>



TAULA DE REPTES RELACIONATS AMB EL BÀSQUET

Material necessari: qualsevol pilota que bote i un/una familiar.

TAULA DE REPTES

Marca amb un Tic o una creu quan superes cadascun d'aquests reptes, o anota un número si el repte et demana que ho faces el màxim de vegades possible. No oblidés que no pots passar al següent repte si no has superat l'anterior.

REPTES 	MARCA SI HO HAS SUPERAT O QUANTES VEGADES
1. Bota la pilota 10 vegades amb la mà dreta.	
2. Bota la pilota 10 vegades amb la mà esquerra.	
3. Bota pilota alternant de mà 20 vegades (una vegada dreta y després esquerra).	
4. Llança la pilota a l'aire pega una palmada abans que caigui i agafa-la sense que toqui el terra.	
5. Realitza el anteriorment explicat 10 vegades seguides.	
6. Apunta el nombre de vegades seguides que has aconseguit l'anterior exercici sense que et caigui a terra.	
7. Anima al teu germà, germana, pare o mare a fer-vos passades de pit (mínim 20 vegades seguides).	
8. El mateix però amb passada picada (significa que toqui el terra abans de rebre-la el teu familiar).	
9. Apunta el nombre màxim de passades que realitzes amb el teu company sense que caigui de pit i després picada.	
10. Llança la pilota a un recipient i que caigui dins com d'una cistella es tractaria (pot servir un llavaman, paperera...). (Mínim encertar 20 vegades).	

En aquesta vida de tot s'aprén, i d'açò també estem aprenent molt, perquè recordeu:



Molt important per a la següent setmana!!!!

Estaria molt bé que anàreu guardant una garrafa d'aigua o una caixa de cartó o sabates.

Pròximament sabrem perquè les farem servir!

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.