



EDUCACIÓ FÍSICA ZER.
ACTIVITATS SEGONA SETMANA. Del 20 al 26 d'abril.

Cicle Superior i Cicle Mitjà.

Aquesta segona setmana no caldrà fer cap treball escrit però estaria bé que si feu les pilotes de malabars m'envieu alguna foto .

1.-A l'enllaç que hi ha a sota ,teniu 10 segons per triar quina de les dues opcions és la vostra preferida. A continuació apareix un altre temporitzador durant 30 segons amb les demostracions de les activitats de tonificació que cal fer en funció de l'opció que heu triat. Hi ha un total de 10 diapositives.

Per fer aquestes activitats no necessiteu cap material específic. Sí que heu de disposar d'una mica d'espai. Si us canseu podeu realitzar els exercicis a menor intensitat o durant menys temps.

<https://youtu.be/G3y5rmgHBgs>

2.-Reptes amb una corda : Necessitareu un cordill o llana per fer aquesta activitat.

<https://youtu.be/UQve5I06FO8>

3.-Construcció de malabars : Aquesta activitat us mantindrà entretinguts una estona i després podreu practicar.

<https://youtu.be/MKnRqKzV08o>

4.- Ritme de mans.

<https://youtu.be/-JAfLhrlNck>

El correu electrònic per enviar feina o per comunicar-se amb la mestra d'EF és el següent :

efisicazer@gmail.com