



## TASQUES D'EDUCACIÓ FÍSICA- 4a. Setmana (Del 4 al 10 de maig)

### CICLE MITJÀ

1.- Aquí teniu dos enllaços per fer activitat pràctica:

a) Coreografia divertida: <https://family.gonoodle.com/activities/banana-bananaalbondiga>

b) Joc : Would you rather <https://youtu.be/M-C-4uQhn10>

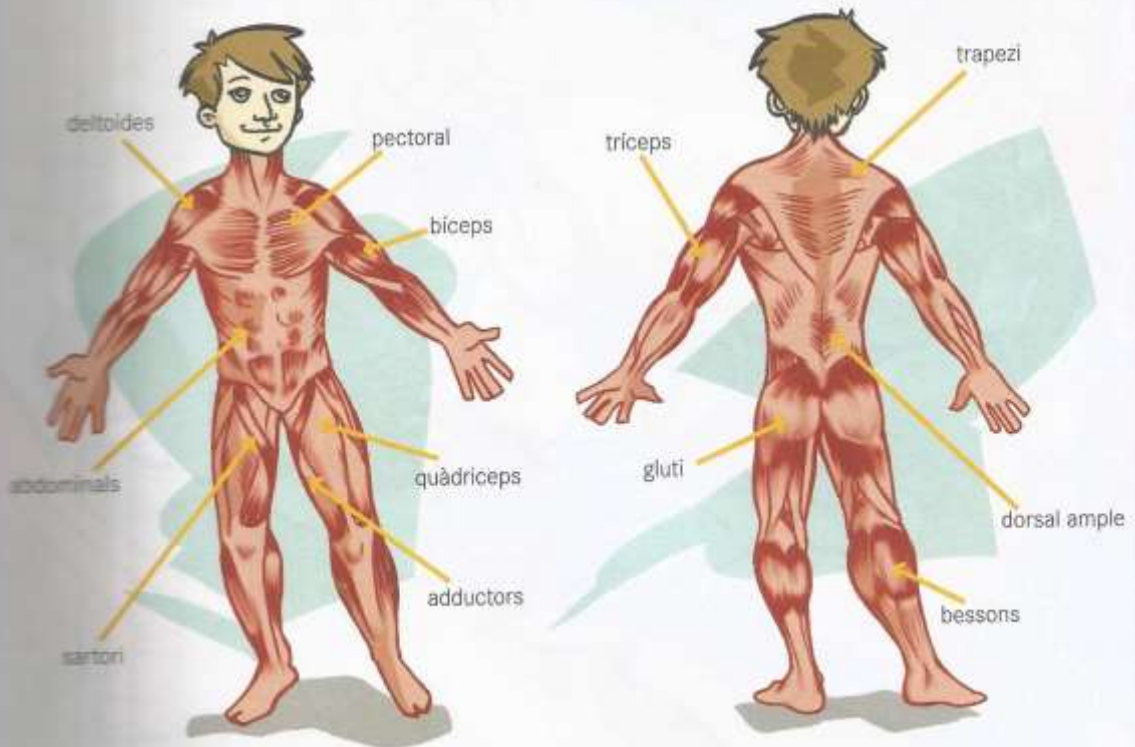
Instruccions del would you rather :

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.

2.-Feu la fitxa que hi ha a continuació:

## ELS MÚSCULS

Els músculs, com que tenen la capacitat de contraure's, fan possible els moviments del cos. Gràcies als més de 600 músculs que tenim els éssers humans, podem caminar, mastegar, riure, plorar i, evidentment, realitzar activitat física.



Busca a la sopa de lletres el nom de vuit músculs del cos humà.

Q	U	A	D	R	I	C	E	P	S
P	F	E	E	R	T	Y	N	E	O
J	A	O	L	Z	M	B	A	C	U
K	G	I	T	P	B	I	O	T	T
O	L	E	O	A	E	C	K	O	R
H	U	D	I	E	S	E	O	R	I
I	T	S	D	I	S	P	G	A	C
G	I	M	E	L	O	S	F	L	E
Q	S	X	S	A	N	J	U	M	P
C	Z	D	O	R	S	A	L	H	S