



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

### CICLE SUPERIOR.

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

- a) Coreografia divertida: <https://family.gonoodle.com/activities/banana-banana-albondiga>
- 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.-Fer les fitxes següent que hi ha a continuació

## 2 L'organisme i les qualitats físiques

Per començar, planteja't les preguntes següents.



Has hagut mai de parar de jugar perquè estaves molt cansat o cansada i ja no podies resistir més?

SI  NO

Probablement això et va passar perquè et faltava la qualitat física que et permet resistir esforços llargs i que s'anomena **resistència**.

T'agradaria saltar més lluny en un salt de llargada?

SI  NO

Per aconseguir-ho necessitaràs una qualitat física anomenada **força muscular**.



Oi que en les classes d'educació física has participat en algunes curses de relleus?

SI  NO

Mentre corries usaves una qualitat física que et permet desplaçar-te molt ràpidament: la **velocitat**.





Quan estàs dret/a o assegut/uda a terra, pots tocar-te la punta dels peus amb les mans sense doblegar els genolls?

SI  NO

Per fer-ho necessites una qualitat física que et permet arribar a realitzar moviments molt amplis: la **flexibilitat**.

### SOPA DE LLETRES Busca les quatre qualitats físiques bàsiques en

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

aquesta sopa de lletres. Busca-les d'esquerra a dreta, de dalt a baix i en diagonal d'esquerra a dreta.



Respon aquestes preguntes sobre el teu nivell de resistència:

Quant de temps has aconseguit caminar en una excursió?

.....

Quantes piscines o quants metres has aconseguit nedar sense aturar-te a descansar?

.....

Quants quilòmetres has aconseguit recórrer amb bicicleta en un dia?

.....