


TASQUES D'EDUCACIÓ FÍSICA- 5a., Setmana (De l'11 al 17 de maig) CICLE SUPERIOR.

1.-Feu les tasques següents :

10

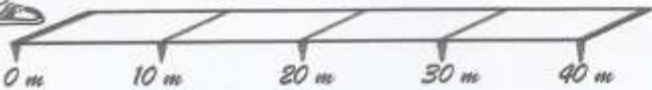
Vols realitzar una cursa de 40 metres (el llarg d'una pista poliesportiva)?



Posició de sortida: amb un peu avançat sense arribar a la línia de sortida.

Ordre de sortida: la donarà el professor o professora.

Temps que he realitzat:




Suposant que aquesta recta sigui la cursa de 40 metres que acabes de realitzar, marca amb color la zona on tu creguis que has assolit la velocitat màxima.

I tu? Ets flexible? Series capaç de realitzar els moviments següents?


Tocar-te el front amb els dits dels peus, estant assegut a terra.

SI NO



Agafar-te les mans passant un braç per darrere el cap i l'altre per darrere l'esquena.

SI NO




El mateix exercici, però canviant els braços.

SI NO

Tocar-te els genolls amb el front, estant assegut a terra amb les cames completament estirades.

SI NO



Després d'avaluar aquests resultats, creus que ets flexible?

.....

Indica, en els dibuixos que hi ha a continuació, en quines articulacions es localitza l'exercici de flexibilitat:



Articulació:



Articulació:

Els moviments següents requereixen coordinació. Ordena'ls de menys a més dificultat.

Patinar - escriure - jugar a futbol - anar amb bicicleta - tocar el piano - córrer - ballar un rock - caminar..

1:

5:

2:

6:

3:

7:

4:

8:

Vols realitzar un experiment senzill d'equilibri?

Posa't dret, amb els braços en creu, aguantant-te només sobre una cama i mantenint l'altre genoll aixecat.



Quanta estona ets capaç de mantenir aquesta postura sense caure ni recolzar l'altre peu?

.....

Realitza el mateix exercici amb els ulls tancats. Quanta estona aguantes?

.....