

DATA D'ENTREGA MÀXIMA: DIUMENGE 24 DE MAIG.



ABRERA

**ÀMBIT
EDUCACIÓ
FÍSICA**

COORDINACIÓ AMB ESCOMBRES

TASCA I CRITERIS D'AVUACIÓ

Desplaçar-se, saltar, girar, llançar, rebre i manejar objectes de forma diversa mitjançant un moviment corporal coordinat.

Participar en les activitats físiques ajustant la pròpia actuació a les possibilitats i limitacions corporals i de moviment.



QUÈ HE DE FER?

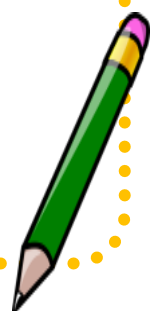
Completar 6 exercicis de coordinació: 3 de manera individual on treballaràs la part inferior i 3 en parella amb la part superior.

Fer la valoració.

QUÈ NECESSITO?

Paper i llapis.

Dues escombres i 4 rotllos de paper higiènic.





COM HO PUC FER?

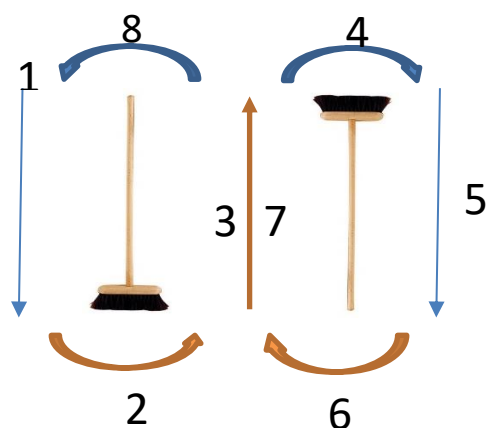
Abans de començar fem un **escalfament**:

- Moure el cap dient que sí (amunt i avall), fem cercles.
- Com si estiguéssim nedant: cames obertes, una endavant i l'altre endarrere. Movem els braços a la vegada, un endavant i l'altre endarrere, cada vegada ho fem una mica més ràpid. (aprox. 20 repeticions).
- Posem les mans obertes a l'alçada de la cintura i les toquem amb els genolls, cada genoll la mà corresponent, primer un i després l'altre. Mantenim un ritme una mica ràpid. (aprox. 20 repeticions).
- Posem les mans obertes darrere del cul i les toquem amb els talons. (aprox. 20 repeticions).
- Obrim i tanquem braços i cames a la vegada. (aprox. 20 repeticions).

Comencem les **activitats individuals**:

1. Col·locarem dues escombres amb una separació entre elles. Començarem des d'un extrem (fletxa 1) i anirem **trotant** endavant. Quan arribem al final de l'escombra fem un pas lateral (fletxa 2) per col·locar-nos al mig de les dues escombres. Passarem pel mig trotant d'esquena (fletxa 3). A continuació tornem a fer una passa lateral per posar-nos al costat oposat de l'escombra (fletxa 4). De tornada repetirem el procés a la inversa (fletxes 5 a 8).

Durant tot l'exercici mirem en la mateixa direcció i el resultat final serà haver passat per les escombres dibuixant un 8. Ho repetirem 10 vegades.

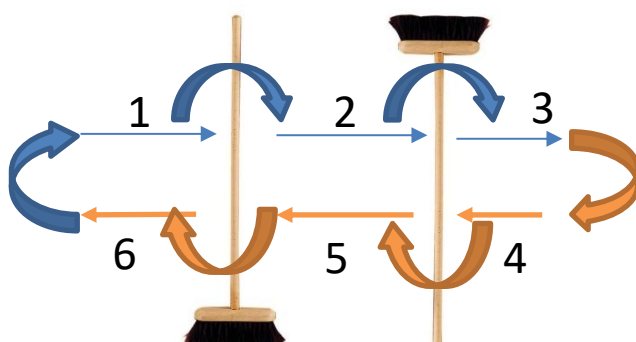


Blau: trotem de cara.

Taronja: trotem d'esquena.

Descans de 10 segons aixecant els braços mentre agafem aire i deixem anar mentre els baixem.

2. Continuem amb les escombres de la mateixa manera però aquesta vegada ens situarem en un lateral al mig de l'escombra (fletxa 1). Creuarem les escombres **trotant** d'un costat a l'altre, passant per sobre les escombres sense trepitjar-les. Anirem de cara (fletxes 1 a 3) i tornarem d'esquena (fletxes 4 a 6): tota l'estona mirem en la mateixa direcció. Repetirem 10 vegades.



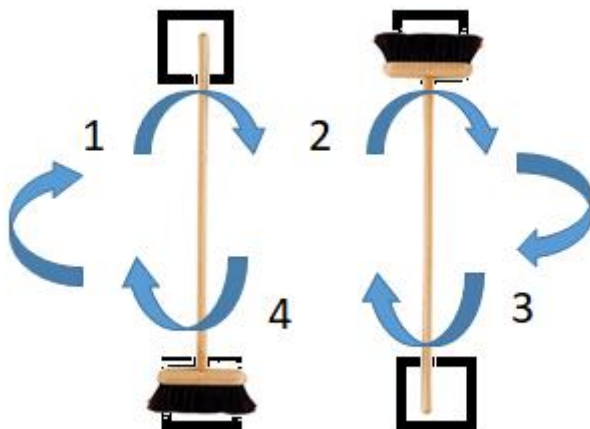
Blau: trotem de cara.

Taronja: trotem d'esquena.



Descans de 10 segons, ens podem hidratar una mica i continuem.

3. Posem un rotllo de paper higiènic a sota de cada extrem de les escombres. En total en necessitarem 4. Es tracta de poder elevar una mica les escombres. Qui s'atreveixi amb més alçada ho pot fer. En aquest cas farem salts a peus junts, sempre mirant endavant. Saltem les dues escombres, girem i tornem cap endavant, dos salts, girem, i continuem. Farem 10 salts. Qui vulgui en pot fer més.

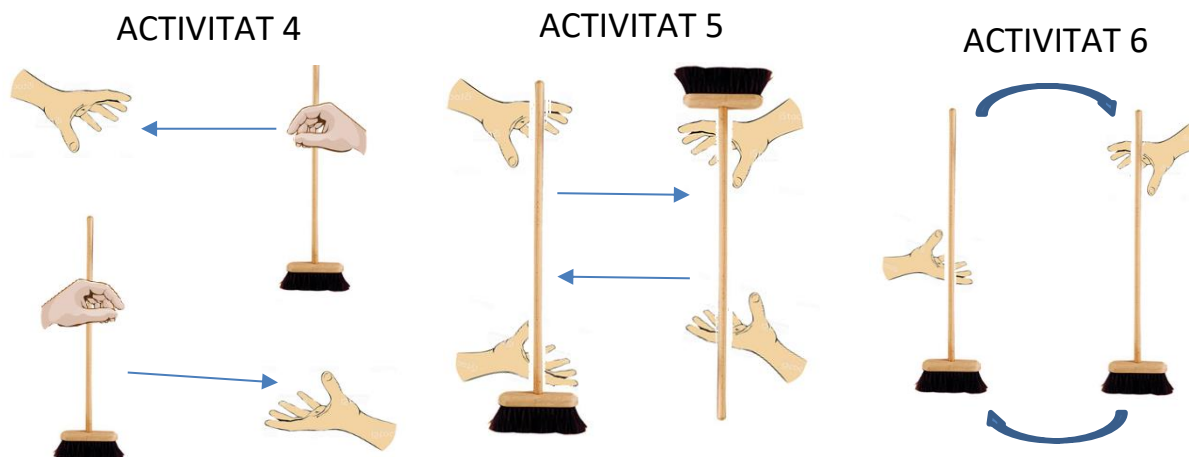


Comencem les **activitats en parella**:

4. Cadascú de vosaltres agafarà una escombra amb la mà dreta. Estareu col·locats un davant de l'altre amb unes 5 passes de separació. Consisteix en passar l'escombra al company a la vegada que agafeu l'altre amb la mà esquerra. Conteus fins a tres cada vegada per agafar el ritme dels llançaments. Farem 10 passes.

5. El mateix però agafarem l'escombra en horitzontal amb les dues mans. A la de tres la intercanviarem amb la nostra parella. Tingueu en compte que un ho farà per sobre i l'altre per sota per evitar que les escombres xoquin. Farem 10 passes.

6. En aquest cas cadascú subjectarà l'escombra amb la mà dreta. L'escombra estarà tocant el terra. A la de tres la deixarem anar cap endavant i ens canviarem de posició amb la parella agafant ràpidament l'altre escombra abans que caigui. Sempre l'agafarem amb la mateixa mà. Abans de començar pacteu en quina direcció gireu per no xocar. Farem 10 repeticions.



COM HO PUC COMPARTIR?

Penja les teves respostes a la teva carpeta del drive o envia un correu a la teva mestra. Podeu enviar fotografies o petits vídeos.

AUTOAVALUACIÓ



Una vegada acabada l'activitat valora't en la taula següent:

(Qui no pugui fer-ho aquí directament ho pot fer en un **full en blanc** indicant les preguntes amb les seves respostes corresponents).

		MOLT	BASTANT	GENS
1	M'he esforçat en totes les activitats.			
2	He completat tots els exercicis.			
3	He coordinat les cames.			
4	He coordinat els braços.			
5	M'ha agradat.			
7	Fes un comentari sobre com ha anat l'activitat:			