

REPTES MOTRIUS

ÀMBIT
EDUCACIÓ
FÍSICA



ABRERA

TASCA

Explora les teves habilitats motrius. Proposa't un repte a tu mateix.



Què he de fer?

- Proposa't un repte a tu mateix, on el teu equilibri sigui el protagonista.
- Fes una foto o un vídeo de l'equilibri que has aconseguit.

Que necessito

- un dispositiu per fer la foto o gravar el vídeo.
- objete/es que utilitzaràs per fer l'equilibre (opcional).
- un espai que garanteixi la seguretat a l'hora de realitzar l'activitat.

REPTES MOTRIUS

ÀMBIT
EDUCACIÓ
FÍSICA



ABRERA

Puc consultar

- ★ Equilibri amb escombria i cub de Rubik.
- ★ Equilibri amb rotllo de paper higiènic

Com ho puc fer

- Abans de porposar-te el repte, experimenta equilibris estàtics i dinàmics amb el teu cos.
- Si utilitzes un objecte per realitzar els equilibris, has de tenir en compte la seguretat. Han de ser objectes que no et puguin fer mal ni a tu, ni als que t'envolten. No ha de ser un objecte fràgil, ni ha de poder trencar el mobiliari de casa.
- Recorda que, mantenir la vista fixada en un punt, és clau per poder mantenir una bona estabilitat.
- Model de proposta segons les teves habilitats motrius:

Amb un objecte al cap:

- dona 3 palmades.
- posa't de genolls.
- seu a terra.
- estira't a terra.

Com ho puc compartir?

- ★ Penja la foto o el vídeo a la carpeta d'Educació Física que hi ha dins la carpeta del Drive amb el teu nom que t'ha compartit el tutor o la tutora.
- ★ Si tens algun problema en penjar l'activitat a la carpeta esmentada, envia un correu electrònic a la teva mestra o mestre d'Educació Física.