COMPARTIM REPTES

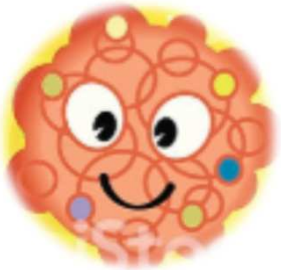
EL CENTMANS

HOLA NENS I NENES,

A CONTINUACIÓ, US FAIG ARRIBAR ALGUNS DELS **REPTES** CREATS I PROPOSATS PELS VOSTRES COMPANYS I COMPANYES DE L'ESCOLA.

ELS PODREU SUPERAR?

...



MINERVA CORDOBA

La Minerva ha fet molta activitat física durant el confinament, felicitats! Ara comparteix amb nosaltres el seu repte. Gràcies!

TÍTOL: Ioga al mar.

MATERIAL: Matalàs petit.

OBJECTIU: Inventar una postura de ioga d'algun animal que visqui al mar.

NORMES: Imitar la postura durant 1 minut.

DEMOSTRACIÓ:

DOFÍ SALTANT

VALERIE VALLADARES

La Valerie ha treballat de valent durant la missió covid-19 d'Educació Física. Avui ens comparteix el seu repte amb una bona explicació. Gràcies!

TÍTOL: La torre.

MATERIAL: Rotllos paper vàter (7).

OBJECTIU: Col·locar els rotllos de paper un a sobre de l'altre (Torre) per després desmuntar-la mantenint l'equilibri en posició de planxa.

DEMOSTRACIÓ: https://youtu.be/z3zDu3CSdNc

PABLO COLLADO

El Pablo és un gran esportista i practica hoquei sobre patins. Ens convida a realitzar el seu repte d'una gran dificultat. Gràcies per compartir-lo!

MATERIAL: Una pilota petita i un stick d'hoquei/ raqueta o en el seu defecte la mà.

OBJECTIU: Intentar fer 10 tocs seguits sense que la pilota caigui al terra en un temps màxim 1 minut.

DEMOSTRACIÓ: https://youtu.be/_YBbTWTTbW4

GORKA SÁNCHEZ

Al Gorka, l'agrada molt l'esport i a Educació Física sempre està provant reptes o trucs nous amb diferents materials. Aquí ens comparteix un d'ells. Gràcies!

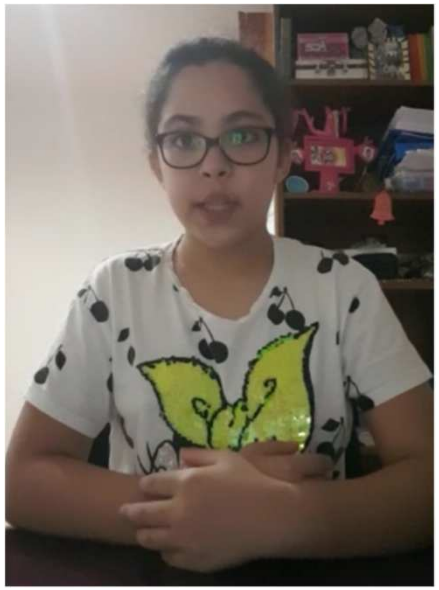
MATERIAL: Una pilota bàsquet o d'un altre tipus.

OBJECTIU: Llençar-la a la paret i agafar-la després de que faci un bot només.
Nivells:

- Fàcil: 5 vegades seguides.
- Difícil: 10 vegades seguides.
- Molt difícil: 15 vegades seguides.

DEMOSTRACIÓ: https://youtu.be/vMVfSCLLSNc

YASMIN AL AMRANI



Aquesta noia és una atleta fantàstica. Ens fa arribar l'explicació del repte a través del vídeo i una imatge de la seva demostració. Gràcies Yasmin!

TÍTOL: Repte de cooperació.

MATERIAL: Sense material.

OBJECTIU: https://youtu.be/Hv8jf65k5oo

DEMOSTRACIÓ:

MARIUS FACUS

En Marius s'ha iniciat aquest curs en la resolució de reptes a Educació Física. Ens presenta un repte que haurem de fer amb un company/a. Moltes gràcies!

TÍTOL: Córrer per la corda.

MATERIAL: Cordes o un material similar.

OBJECTIU: Realitzar el recorregut abans que l'altre.

DEMOSTRACIÓ: https://youtu.be/SZ4zcQwDMlM

AGRAÏMENTS

AGRAEIXO L'ESFORÇ I L'INTERÈS DE **TOTES LES FAMÍLIES** QUE, MALGRAT LA SITUACIÓ PERSONAL QUE HAN VISCUT DURANT EL CONFINAMENT, M'HAN FET ARRIBAR IMATGES/VÍDEOS DELS SEUS FILLS/FILLES REALITZANT LES TASQUES.

ALBERT