

Hola bombonets!! Ja estem acabant el curs i m'ha alegrat molt vore que esteu practicant activitat física i s'ho esteu passant molt bé! Açò és el més important:

divertir-se i sentir-se bé!

Espera que vos hagen agradat les activitats d' EF i que este estiu continueu practicant activitats físiques!

Esta setmana també vos he preparat un treball de Harry Potter. Prepareu la vareta màgica i a fer encanteris!! (I a suar un poquet...)

Recorde: 30 segons de treball i 10 segons de descans. Cadascú ha de controlar la intensitat i la duració segons la seua condició física.

<https://www.youtube.com/watch?v=fu-ZCwMrvKc> Harry Potter 2

També vos deixe uns reptes en els quals necessitareu una pilota i un pal (ací vos fica un xurro de piscina, però pot ser una altra cosa com un pal de granera, un roll de paper de cuina...el que tingueu per casa).

BALANCE ON HANDS
TRY BALANCING ON JUST 1 FINGER
Balance using both hands
1 MINUTE
Balance a pool noodle on the palm and the back of your hand. Try using both your left and your right hand.
1 POOL NOODLES

BALANCE ON HEAD
TRY BALANCING IT ON OTHER BODY PARTS
Balance and move
20 TIMES
Balance a pool noodle on top of your head. Try moving around the room while you balance it.
2 POOL NOODLES

BASKETBALL TAP
TAP AT HIGH AND LOW LEVELS
Tap Tap Tap
1 MINUTE
Tap the ball back and forth from one hand to the other. Use your finger pads and increase the speed that you tap.
9 BASKETBALLS

PASS AROUND BODY
USE YOUR FINGERPADS TO TOUCH THE BALL
Pass or roll the ball
25 TIMES
Roll or pass (hand to hand) the playground ball around your waist or legs. Try going both directions.
10 BASKETBALLS

PG BALL HANDLING

1 PASS A BALL AROUND YOUR WAIST 25 Times	2 ROLL OR PASS A BALL AROUND YOUR FEET 20 Times
3 ROLL OR PASS A BALL IN A "FIGURE 8" AROUND YOUR FEET 20 Times	4 SPIN THE BALL ON THE GROUND ONE DIRECTION CHANGE IT'S DIRECTION 15 Times
5 TOSS THE BALL FROM ONE HAND TO THE OTHER RAINBOW TOSS 25 Times	6 TRY TO SPIN THE BALL ON YOUR FINGERS 12 Times

MANIPULATING A BALL
SUPER CHALLENGES
DAB

Per últim vos envie un vídeo de «just dance» de Shakira.

Just dance és un videojoc creat originàriament per a consola que consisteix en reproduir els moviments d'uns personatges que fan unes coreografies al ritme de cançons.

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA&list=PLxB-Hki9UfyI8yJauyNPVYvTiUM-sslwD&index=2 waka waka just dance

Fins al curs que ve!! Cuideu-vos!!

1 abraç súper gran!!