

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!

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

Volia acomiadar-me de vosaltres desitjant-vos molta sort en la nova etapa que aneu a encetar d'ací a no res.

Continueu esforçant-vos, lluitant per allò que voleu i sobretot tracteu de ser bones persones amb els demés i responsables.

És una llàstima que no ens hem pogut acomiadar bé amb un abraç o un bes, però espere que quan tot açò passe torneu al cole i ens conteu com vos va en l'institut!

També volia compartir amb vosaltres dues fotografies per a que no s'oblideu del cole! [Foto 1](#) [Foto 2](#)

Esta setmana vos envie una coreografia molt xula. Espere que vos agrade!

<https://www.youtube.com/watch?v=Odf3B18HWsI&list=RDdkH1nZkkNbY&index=20>
Sia «Cheap Thrills»

També vos envie un vídeo de «just dance» de Justin Bieber.

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=f3XyYOLfTU4&list=PLxB-Hki9UfyI8yJauyNPVYvTiUM-sslwD> just dance Justin Bieber

Per últim vos deixo 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).

<p>BALANCE ON HANDS</p>  <p>TRY BALANCING ON JUST 1 FINGER</p> <p><i>Balance using both hands</i></p> <p>1 MINUTE</p> <p>Balance a pool noodle on the palm and the back of your hand. Try using both your left and your right hand.</p> <p>1 POOL NOODLES</p>	<p>BALANCE ON HEAD</p>  <p>TRY BALANCING IT ON OTHER BODY PARTS</p> <p><i>Balance and move</i></p> <p>20 TIMES</p> <p>Balance a pool noodle on top of your head. Try moving around the room while you balance it.</p> <p>2 POOL NOODLES</p>
<p>BASKETBALL TAP</p>  <p>TAP AT HIGH AND LOW LEVELS</p> <p><i>Tap Tap Tap</i></p> <p>1 MINUTE</p> <p>Tap the ball back and forth from one hand to the other. Use your finger pads and increase the speed that you tap.</p> <p>9 BASKETBALLS</p>	<p>PASS AROUND BODY</p>  <p><i>Pass or roll the ball</i></p> <p>USE YOUR FINGERPADS TO TOUCH THE BALL</p> <p>25 TIMES</p> <p>Roll or pass (hand to hand) the playground ball around your waist or legs. Try going both directions.</p> <p>10 BASKETBALLS</p>

PG BALL HANDLING

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

MANIPULATING A BALL

SUPER CHALLENGES

©2014 Creative Clips by Krista Wallden

No m'oblidaré de vosaltres!! Vos vuic!!

1 abraç súper gran!! Cuideu-vos!!