





NOM i CURS:

	Bàsquet	Futbol	Vòlei	Equilibri	Observacions pares
Primer intent					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					

NOM i CURS:

<p>Bàsquet a casa !</p> <p>L'objectiu és anotar tantes "cistelles" (punts) com sigui possible en 60 segons. -Pots fer diferents tipus de llançaments (estàtic, ganxo, suspensió, etc.) - Si tens germà o germana, podeu passar-vos la pilota. - Tens 60 segons, No badis!</p> 	<p>Futbol a casa !</p> <p>L'objectiu és anotar tants "gols" (punts) com sigui possible en 60 segons. - Pots fer regats abans de llançar a porta - Si tens germà o germana, podeu passar-vos la pilota - Tens 60 segons, No badis!</p> 
<p>Vòlei a casa !</p> <p>L'objectiu és fer el màxim nombre de "tocs" (punts) sense que la bola toqui a terra en 60 segons. -Pots colpejar amb diferents parts del braç (fins i tot amb el cap) - Si tens germà o germana, podeu passar-vos la pilota - Tens 60 segons, No badis!</p> 	<p>Equilibris</p> <p>L'objectiu és mantenir les diferents postures durant, al menys, 10 segons. - A la senyal d'inici, triï un posat d'equilibri en la part inferior d'aquesta pàgina. Després intenta mantenir l'equilibri. - Si tens germà o germana, podeu fer-ho alhora per veure qui aguanta més temps. El que guanya pot triar la següent postura.</p> 

1. Quin ha estat el teu resultat al vídeo?

	Bàsquet	Futbol	Vòlei	Equilibri	Observacions pares
Resultat final					

2. Quina prova t'ha resultat més fàcil? Per què?

3. Quina prova t'ha resultat més difícil? Per què?

4. Pensa en una activitat que li recomanaries als teus companys/es d'escola i explica-la (aquí o en vídeo).