

<b>UNITAT DIDÀCTICA 1: EL NOSTRE COS</b>	<b>5è PRIMÀRIA</b>
<b>TASCA 2: HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES</b>	<b>DATA: Dilluns 04-05-20</b>

**Abans de començar hem de saber que:**

**Des de la infantesa, la persona té la possibilitat de realitzar diferents moviments. Gràcies a aquests, el nin pot créixer experimentant noves coses i convertint-se, de mica en mica, en una persona més hàbil. Per això, aquestes activitats que realitza el nin i que l'ajudaran en el futur a aprendre altres moviments més difícils s'anomenen habilitats.**

**Podem trobar 4 grans blocs d'habilitats motrius bàsiques:**

**1. Desplaçaments**

- Caminar
- Carrera
- Quadrupèdia
- Reptacions

**2. Salts**

**3. Girs**

**4. Control d'objectes**

**PART PRÀCTICA: Realitza cada dia de la setmana des de dilluns fins diumenge.**

**Recorda sempre que hem de realitzar una mica d'escalfament abans de practicar una activitat física.**

**Exercici 1 de l'escalfament.**

**Aixeca primer una cama i després l'altra, doblegant el genoll i portant-lo cap al pit.**

**Realitza 10 vegades amb una cama i 10 amb l'altra.**



**Exercici 2 de l'escalfament.**

**Braços estirats. Roda cap a darrera poc a poc un braç i després l'altre.**

**Realitza 10 vegades amb un braç i 10 amb l'altre.**



**Ara ja estam preparats per començar aquestes quatre activitats físiques.**

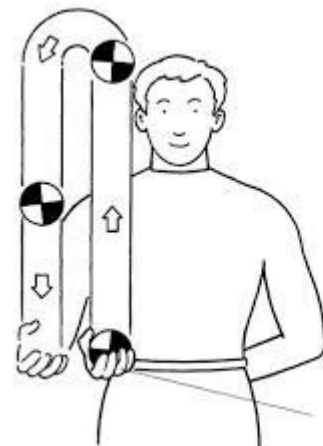
**1. Obrir i tancar cames 15 vegades.  
A la vegada puja i baixa braços.  
Descansa uns segons i tornar a realitzar 15 vegades més. Hem de repetir aquesta acció 5 vegades.**



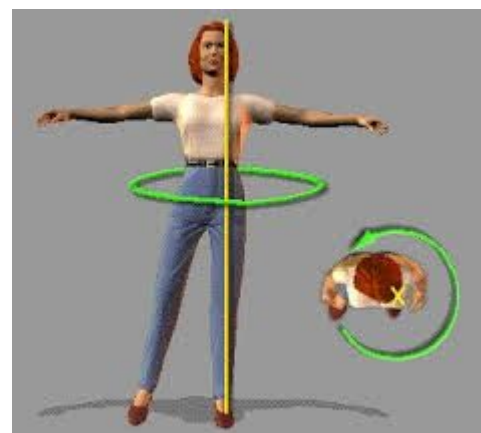
**2. Camina per casa. Realitza 100 passes seguides. Descansa una estona i repeteix aquesta acció 3 vegades.**



**3. Recordes el treball de pilotes malabars del primer trimestre?  
Només necessites 1 pilota.  
Llança i recepiona amb la mateixa mà 10 vegades. Ara realitzar amb l'altra mà.  
Hem de repetir aquesta acció 3 vegades amb una mà i 3 amb l'altra.**



**4. Mira la postura inicial del dibuix.  
Damunt un peu intenta donar la volta completa sense perdre l'equilibri.  
Intenta 5 vegades. Descansa una estona i torna a intentar 5 vegades més.**



**PART PRÀCTICA I TEÒRICA: Realitza el següent qüestionari (fins dissabte 9-05-20).**

**MOLT IMPORTANT: Pensa a posar nom, primer cognom i curs.**

Espitja damunt l'enllaç.

<https://forms.gle/3QiSDrXmRhXz4XEv7>

**EINA D'AVALUACIÓ DEL MESTRE**

**Les respostes del qüestionari arriben directament al mestre.**