

CORONA ESPORT: MALABARS 2n d.'ESO

HOLAA NOIES , NOIS,

Proposo aquest dies practicar MALABARS amb un sol bastó/pal i amb tres pals o «golos».

Us adjunto uns tutorials per practicar.

EXERCICIS AMB UN PAL:

- *Pots fer servir qualsevol estri allargat que tinguis per casa: culleres de fusta, pals d'escombria, rotllos buits de paper de cuina, etc.*

- *Llargada màxima 60cm.*

- *Precaució: treballa sol/a per no fer mal a ningú.*

https://youtu.be/u9MzF_Tnvg

<https://youtu.be/zdDWwJTRiv0>

<https://www.heraldo.es/multimedia/videos/aragon/como-se-maneja-el-baston-de-majorette/>

<https://youtu.be/Q3T7TB0uwzc>

EXERCICIS AMB TRES PALS O GOLOS

Pots fer servir estris allargats que tinguis per casa: 2 pals curts i 1 pal més llarg.

Precaució: treballa sol/a per no fer mal a ningú.

<https://youtu.be/Esr9tW5R4-A>

<https://youtu.be/h4DFWkw14zw>

Com fer golos:

<https://youtu.be/QwyBwqdbOSw>

Sinó tens els materials del vídeo, fes servir d'altres com cinta adhesiva o utilitza estris allargats de casa com culleres de fusta, pals d'escombria, rotllos buits de paper de cuina, etc.

AVALUACIÓ

Quan hakis aconseguit el domini amb un pal et graves mínim 30 segons i m'ho envies per correu electrònic.

Assumpte; Ed, Física 2A, o 2B, 2C, 2D, 2E

Al vídeo/document li poses el teu nom.

Quan hakis aconseguit el domini amb tres pals et graves mínim 30 segons i m'ho envies també per correu electrònic.

ivilar@elpuig.xeill.net

DEMANARÉ UNA ALTRA TASCA QUAN ACABIS AQUESTA.

ESTARIA BÉ FESSIS UNA RUTINA DIÀRIA D'EXERCICI FÍSIC.

HI HA MOLTES PROPOSTES PER LES XARXES O INVENTA'T LA TEVA !!

UNA ABRAÇADA I FINS AVIAT !!!!!