**ACTIVITAT VIRTUAL**

Aquí teniu diferents seqüències amb posicions de ioga, n’hi ha de diferents nivells. L’activitat que heu de fer és la següent:

* Escolliu una de les seqüències proposades
* Practiqueu les diferents figures de la seqüència escollida
* Una vegada creieu que us surt perfecte feu-vos una fotografia (podeu pixelar la cara)
* Poseu totes les fotografies en un muntatge amb la seqüència de fotografies (word o PDF)
* Apreneu-vos de memòria la vostra seqüència
* A la propera classe FAREU DE PROFES DE IOGA!!!

**SEQÜÈNCIES FÀCILS**

1



2



3



4



**SEQÜÈNCIA INTERMITJA**

1



2



**SEQÜÈNCIA DIFÍCIL**

1



2



**SEQÜÈNCIES MOLT DIFÍCILS**

1



***LA VOSTRA AVALUACIÓ***

Puntua del 1 al 10 cada un dels criteris d’avaluació. sent l’1 el pitjor i 10 el millor

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **criteri d’avaluació** | de l’1 al 10 |
| 1 | Quin grau de dificultat tenien les figures que has realitzat? |  |
| 2 | Has aconseguit fer totes les figures que t’has proposat? |  |
| 3 | Les figures es fan amb rigor tècnic (compara la teva foto amb la figura) |  |
| 4 | Has realitzat una bona seqüència amb les fotografies? |  |
| 5 | Has sabut explicar la seqüència als teus companys i companyes? |  |

Respon de manera breu;

* Què t’ha costat més alhora de realitzar les figures, com has solucionat aquestes dificultats i què creus que has treballat mentre executaves? Perquè creus que és bona la pràctica del ioga?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Posa’t una nota, ajustat a la realitat i justifica la resposta.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_