



A fer exercici!

Les fisios de l'escola us hem preparat un joc per fer exercici amb tota la família!!!

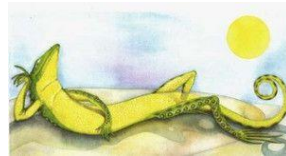
És el "Dau animal". Aquí teniu una plantilla d'aquest dau màgic. Podeu imprimir la plantilla, retallar-la i enganxar els extrems i ja tindreu el "Dau animal" fet. Els que no tingueu impressora només cal posar un full a sobre, calcar la plantilla i dibuixar com vulgueu els dibuixos dels animals.

Com funciona? Molt fàcil. Una vegada que tingueu el Dau preparat, a jugar!!

1,2,3 i a llençar el dau!



Arrossega't com una serp: Us heu de posar panxa a terra i arrossegar-vos amb l'ajuda dels braços i els peus mentre compteu fins a 10.



Pren el sol com una sargantana: Us heu de posar panxa amunt, braços en creu i cames estirades i obertes. Quedeu-vos molt quiets comptant fins a 10!



Trota com un cavall: Us heu de posar de peu amb els braços flexionats i feu saltets amb els peus com un cavall mentre compteu fins a 10.



Salta com una granota: Heu d'ajupir-vos i posar les mans a terra. Feu 10 salts com fan les granotes. Croac-croac!



Vola com un ocell: Poseu-vos de peu amb els braços en creu. Moveu els braços amunt i avall i podeu córrer mentre compteu fins a 10.



Camina com un gos: Poseu-vos al terra a quatre potes. Heu de caminar així mentre compteu fins a 10!

Les fisios esperem que us ho passeu molt bé!

A la següent pàgina trobareu el dau per imprimir o per calcar.

