

## REPTES EF

Bon dia nois i noies aquesta setmana amb els reptes us portem una sorpresa. Un dels reptes que us proposem el realitza una nova mestre d'EF. Tenim una estudiant de pràctiques de l'universitat a l'escola i també participarà en els nostres reptes de confinament. Es diu Sara i està encantada de compartir aquesta experiència amb vosaltres. Aquest és el repte que ens proposa:

### REpte GLOBUS

La Sara ens proposa que fem deu tocs amb un globus. Primer ho hem d'intentar amb les mans i després amb els peus.

### REpte DEL CRANC

Intenta passar d'un extrem a un altre transportant algun objecte a la panxa com si fossis un cranc.

### REpte JOC EDUCACIÓ FÍSICA

Utilitza un dau per anar avançant per aquesta graella i anar realitzant els petits reptes que us proposa. Envia'ns alguns dels reptes que t'han tocat fer.



# EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

AQUEST JOC DE TAULA ESTÀ PENSAT PER JUGAR AMB AMICS O FAMILIARS CASA.

A TRAVÉS D'ELL ES PODEN TREBALLAR LES DIFERENTS CAPACITATS I HABILITATS PER CONTINUAR DESENVOLUPAMENT MOTRIUMENT NOSTRE COS.

NOMÉS NECESSITAREU UN DAU, TANTES FITXES COM JUGADJORS SIGUEU I MOLTES GANES DE PASSAR-HO BÉ.

A CONTINUACIÓ TROBAREU EL QUE HEU DE FER A CASA CASELLA.

## BONA SORTII!

1	POSA'T UN LLIBRE SOBRE EL CAP I AGUANT 10 SEGONS SENSE QUE CAIGUI.	29	FES BOTAR UNA PILOTA 10 VEGADES A TERRA.
2	FES 10 SALTS SEGUITS.	30	OH NO! AQUESTA ÉS LA CASELLA MALEÏDA, HAS DE TORANR A L'INICI.
3	REPRESENTA AMB MÍMICA UN ANIMAL (SENSE FER EL SOROLL). ELS ALTRES L'HAN D'ENCERTAR.	31	VES D'UN COSTAT A L'ALTRA DE L'HABITACIÓ FENT L'OCELL.
4	DIGUES EL NOM DE 4 FRUITES.	32	DIGUES EL NOM DE 3 MENJAR SALUDABLES.
5	AGUANTA 20 SEGONS EN EQUILIBRI A PEU COIX.	33	FES LA TOMBARELLA O LA "CROQUETA"
6	HAS ANAT MASSA RÀPID! TORNA A LA CASELLA 4.	34	SALTA 15 VEGADES SEGUIDES OBRINT I TANCAT LES CAMES I BRAÇOS AL MATEIX TEMPS.
7	VÉS D'UN COSTAT A L'ALTRA DE L'HABITACIÓ FENT LA GRANOTA (AMB SOROLL INCLÒS).	35	REPRESENTA UNA EMOCIÓ AMB LA CARA I EL COS (ALEGRIA, TRISTESA, RÀBIA, ETC.) ELS ALTRES L'HAN D'ENCERTAR.
8	RENTA'T LES MANS DURANT 30 SEGONS. ELS DEMÉS COMPROVARAN SI HO FAS BÉ.	36	FES UN EXERCICI LLIURE QUE IMPLIQUI MOURE LES CAMES.
9	POSA'T A PEU COIX, TANCA ELS ULLS I AGUANTA 10 SEGONS.	37	FES UN SALT FINS LA CASELLA 45.
10	SALTA 20 VEGADES A PEU COIX.	38	INTENTA TOCAR AMB LA PUNTA DELS DITS LA PUNTA DELS PEUS AMB LES CAMES BEN ESTIRADES. AGUANTA 10 SEGONS.
11	CANTA LA TORNADA D'UNA CANÇO QUE T'AGRADI I BALLA-LA SEGUINT EL RITME.	39	CANTA LA TORNADA D'UNA CANÇO QUE T'AGRADI I BALLA-LA SEGUINT EL RITME.
12	EXPLICA PER QUÈ ÉS IMPORTANT RENTAR-SE LES MANS.	40	DIGUES EL NOM DE 4 FRUITES QUE NO S'HAGIN DIT FINS ARA.
13	REPRODUEIX UNA POSTURA DE IOGA (POTS BUSCAR-NE PER INTERNET).	41	PASSA PER SOTA LES CAMES DELS ALTRES JUGADORS/ES.
14	AIXECA'T I SEU A LA CADIRA 15 VEGADES SEGUIDES.	42	FES RÒDAR ELS BRAÇOS ENDAVAT 10 VEGADES I ENDARRERA 10 VEGADES MÉS.
15	REPRESENTA AMB MÍMICA UN ESPORT (SENSE FER CAP SOROLL). ELS DEMÉS L'HAN D'ENCERTAR.	43	REPRESENTA AMB MÍMICA UN ESPORT (SENSE FER SOROLL). ELS DEMÉS L'HAN D'ENDEVINAR.
16	FES UN SALT FINS LA CASELLA 25.	44	DIGUES EL NOM DE 4 VERDURES QUE S'HAGIN DIT FINS ARA.
17	POSA'T UN LLIBRE AL CAP I FES UNA VOLTA SOBRE TU MATEIX SENSE QUE CAIGUI.	45	TOCA 2 PARTS DEL COS A CADA JUGADOR/A ALHORA QUE DIUS EL NOM DE LA PART QUE TOCADA.
18	FES 40 PASSES PER DINS DE CASA (COMPTA-LES EN VEU ALTA)	46	FES 20 PASSES PER DINS DE CASA ANANT DE COSTAT.
19	DIGUES 5 PARTS DEL COS (COM MÉS DIFÍCILS MILLOR)	47	VÉS D'UN COSTAT A L'ALTRA DE L'HABITACIÓ FENT EL GATET.
20	DIGUES EL NOM DE 4 VERDURES.	48	REPRESENTA QUE ESTÀS A LA PISCINA I PASSA ALGUNA COSA DIVERTIDA, ELS DEMÉS L'HAN D'ENCERTAR.
21	AMB ELS ULLS TANCATS, AIXECA'T DONA UNA VOLTA SOBRE TU MATEIX I TORNA A SEURE AL TEU LLOC.	49	SALTA 5 AMB CADA PEU A PEU COIX.
22	FES 20 SALTS AMB ELS PEUS JUNTS.	50	HAS ANAT MASSA RÀPID TORNA A LA CASELLA 48.
23	TARAREJA UNA CANÇO, ELS ALTRES L'HAN D'ENCERTAR.	51	TARAREJA UNA CANÓ, ES DEMÉS L'HAN D'ENCERTAR.

<b>24</b>	EXPLICA PER QUÈ ÉS IMPORTANT DUTXAR-SE DESPRÉS DE FER ACTIVITAT FÍSICA.	<b>52</b>	RESPON PER QUÈ ÉS IMPORTANT ANAR AMB XANDALL I ESPORTIVES PER FER ACTIVITAT FÍSICA?
<b>25</b>	TANCA ELS ULLS, UN JUGADRO/A ES POSARÀ A DAVANT TEU. HAS D'ENCERTAR QUI ÉS AMB EL TACTE.	<b>53</b>	ESTIRA'T PANXA A ENLAIRE AMB UN LLIBRE AL FRONT, AIXECA'T SENSE QUE CAIGUI.
<b>26</b>	TOCA EL TERRA AMB LES DUES MANS I SALTA DESPRÉS AIXECANT-LES. FES-HO 10 VEGADES SEGUIDES.	<b>54</b>	FES 20 PASSES TOCANT ELS TALONS DEL PEU AL CUL.
<b>27</b>	REPRESENTA AMB MÍMICA UNA PROFESSION (SENSE FER CAP SOROLL) ELS DEMÉS L'HAN D'ENDEVINAR.	<b>55</b>	INVENTA'T UNA COREOGRAFIA CURTA. ELS DEMÉS L'HAN D'IMITAR.
<b>28</b>	DIGUES 2 HÀBITS SALUDABLES QUE PODEM FER PER ESTÀ SANS.	<b>56</b>	FANTÀSTIC! JA HAS ARRIBAT!!