



## RECOMANACIONS 2N

### CATALÀ

**Expressió escrita:** Amb aquest recull de poemes de Joana Raspall:

- A) Practica la lectura en veu alta amb la família.
- B) Tria'n un, el que més t'agradi, i copia'l en un full o llibreta amb molt bona lletra. A continuació, fes un dibuix sobre el que explica el poema.

<p style="text-align: center;"><b>La caseta</b></p> <p>Un cuquet de color rosa, que ha nascut dins d'una poma, treu el cap per la finestra per saber quin dia fa. Com que veu que passen núvols, i la pluja no li agrada es torna a ficar a la poma on té llit, taula i menjar.</p> <p style="text-align: right;"><i>Serpentines de versos</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>La granota</b></p> <p>El peixet vermell Diu a la granota: -M'atipa el teu cant d'una sola nota!</p> <p>La granota salta i amb aire sorrut li respon: -Enveja'm! Pitjor tu, que ets mut!</p> <p style="text-align: right;"><i>Petits poemes per a nois i noies</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>El ratolí</b></p> <p>Dins el cau del ratolí hi ha trossets de formatge; són per ell i no per mi.</p> <p>El seu cau és tan petit que jo mai no puc entrar-hi; només puc posar-hi el dit, però de seguida el trec, que no es pensi que és salsitxa i el mossegui i faci: "nyec!"</p> <p style="text-align: right;"><i>Petits poemes per a nois i noies</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>La lluna, la pruna...</b></p> <p>La lluna – la pruna voleia – pel cel; abelles – amigues la pinten – de mel. La mosca – s'hi enganxa i es vol – atipar. La pobre – lluneta es posa – a plorar. Al mar – ho pregunta: "Amic, - què faré?" El mar – li diu: "Baixa, que jo – la trauré." La lluna – tan bruna s'enfonsa – en el mar... La mosca – enganxosa ho paga – ben car!</p> <p style="text-align: right;"><i>Com el plomissol</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>Amigues</b></p> <p>Una formigueta troba un gra de blat que li pesa massa quan l'ha sospesat. Ha cridat l'amiga: -Ajuda'm, sisplau! Entre totes dues el porten al cau. En bona avinença el van traginant. En dies de gana se'l repartiran.</p> <p style="text-align: right;"><i>Escaleta al vent</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>El cant del grill</b></p> <p>Nit estiuenca, nit de calor. L'herba s'asseca, però jo, no. Com més fa calda, més bé jo estic; ella rondina, i jo, ric..., ric!...</p> <p style="text-align: right;"><i>Serpentines de versos</i></p>



4

Expressió d'accions

01

## El llop



ADVERTIMENT: Joc per a l'aprenentatge del català oral per a novinguts

<b>Estructures comunicatives</b>	- Què fas? - Estic... - Vols? - No, no en tinc ganes.
<b>Vocabulari necessari</b>	Verbs.
<b>Material</b>	
<b>Espai</b>	Ampli
<b>Nombre de participants</b>	Més de 5
<b>Disposició inicial</b>	Un jugador para (és el llop, que es fa l'adormit). La resta es distribueix lliurement per l'espai. S'apropen al llop i s'enceta un diàleg.
<b>Edat dels participants</b>	6 · 7 · 8 · 9 · 10 · 11 · 12 · 13 · 14

### Desenvolupament

1. El grup d'infants pregunta al llop què està fent en aquell moment o què li agradaria fer.
  - Llop, què fas?
  - Què estàs fent?
  - Vols...?
2. El llop els respon amb les paraules i les accions del que està fent o del que voldria fer.
  - Estic... (i diu una acció mentre la representa amb gestos).
  - Tinc ganes de..
3. Quan el llop els diu "Tinc ganes de menjar", tothom surt corrents. El jugador que sigui tocat pel llop es converteix en el nou llop.

### Observacions

Aquesta és una versió d'un joc tradicional adaptat a molts llocs del món. Es pot preguntar si els participants coneixen algun joc semblant que es jugui al seu país d'origen.



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació  
**Escola General Prim**

**MEDI.** Llegeix amb atenció el text i contesta les preguntes fent frases.



## EL LLEÓ

El lleó viu a les planes de l'Àfrica. El color del seu pelatge és semblant al color groc de les pastures seques.

El lleó és un animal que viu i caça en grup . El mascle és impressionant, pel seu cap enorme i la seva llarga cabellera, però és la lleona qui sol



caçar. Encara que sovint marxen en grup darrere d' una pressa, una sola lleona té prou força per tirar a terra, animals tan grans com un antilop, un búfal o una zebra.

Normalment cacen a la nit; per això els lleons passen una bona part del dia ajaguts a l'ombra dels arbres.

### • Contesta les preguntes

1. - On viu el lleó? \_\_\_\_\_

2. - Per què és impressionant el mascle? \_\_\_\_\_

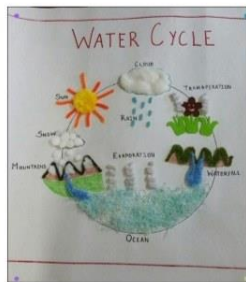
\_\_\_\_\_

3. - Qui sol caçar? \_\_\_\_\_

4. - Quins animals pot tirar a terra una lleona? \_\_\_\_\_

5. - Com passen una bona part del dia els lleons? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



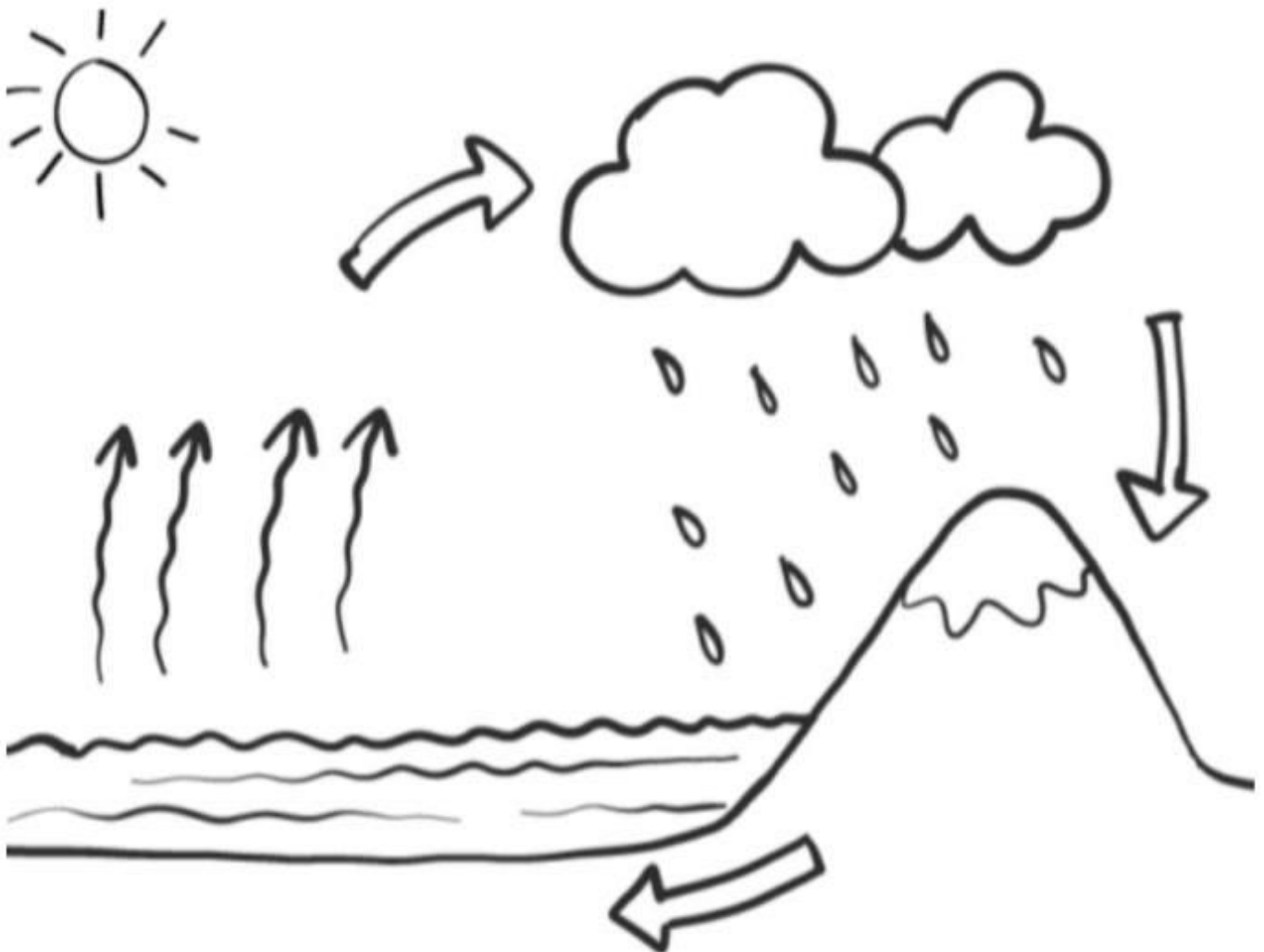
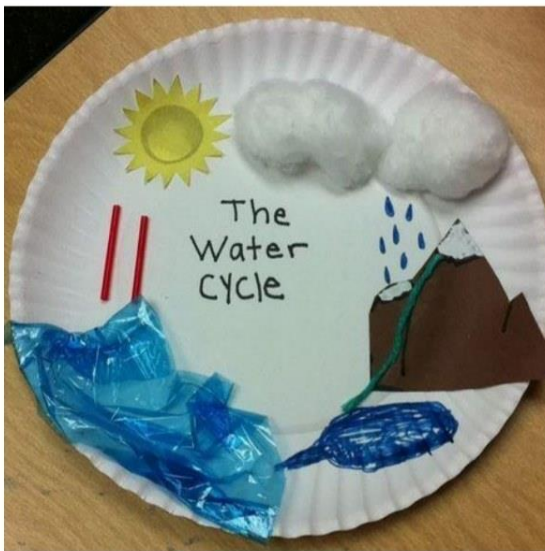
### MEDI/PLÀSTICA. "EL CICLE DE L'AIGUA"

1r. Crea el cicle amb materials variats i enganxa'ls en un plat o rodona.

2n. Escriu en el plat el títol: "EL CICLE DE L'AIGUA".

#### Material per fer-lo:

- Un plat de cartró, plàstic o cartolina
- Tisores
- Pegament
- Colors
- Cartolina
- Cotó fluix
- Palletes, llanes, papers de colors, etc.





**L'AIGUA.** Mira el vídeo i escolta la poesia de Núria Albó.

The image shows a digital interface for an educational activity. On the left, a yellow box contains the text of the poem 'L'AIGUA' by Núria Albó. The text is: 'AIGUA MATINERA, ROSADA DEL PRAT, DIUS BON DIA A L'HERBA, DIUS BON HORA ALS CAMPS. AIGUA RIALLERA DE DINTRE ELS BASSALS QUAN EL SOL ET CRIDA TU HI VAS AMB UN SALT.' Below the text is the author's name 'NÚRIA ALBÓ'. To the right of the text is a large blue water drop character with eyes and a smile, set against a pink background. Below the water drop are several interactive icons: a speech bubble, a question mark, a speaker, a refresh button, and a right arrow. The interface also includes a top navigation bar with 'edu365.com' and a right sidebar with icons for home, printer, left arrow, and right arrow.

**EL NÚVOL JUGANER.** Llegeix el conte i a continuació fes les activitats.

The image shows a digital interface for an educational activity. At the top, a yellow banner reads 'ELS CONTES DEL TOM I LA LAIA'. Below this is a navigation bar with tabs for 'Infantil', 'Primària', 'ESO', 'Babxillerat', 'FP', and '+Edu', along with a search bar labeled 'Cerca...'. The main content area features a colorful illustration of a smiling cloud with a face, set against a blue sky with a sun. Below the cloud, the title 'EL NÚVOL JUGANER' is written in large, bold letters. At the bottom of the illustration, there is a green hill with a house, trees, and a book with a pencil. Below the illustration, the text reads: 'Escrit per Pere Parramon Gràfics i interactius de Tresa Calbó Activitats de Mònica Grau Veu de Ricard Garcia'.



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació  
Escola General Prim

[LLENGUA CATALANA: MÓN ORTOGRÀFIC](#). Entra al "Quadern 2" i fes tots els exercicis.

BARCANOVA [www.barcanova.com](http://www.barcanova.com) MÓN ortogràfic

Activit@ts Món - Món ortogràfic Clica el quadern corresponent.

Quadern 1 Quadern 2 Quadern 3 Quadern 4 Quadern 5 Quadern 6

Enrere

[DEL RESIDU AL RECURS](#). Vols saber com fer menys residus i com s'aprofiten?

Vols saber com fer menys residus  
i com s'aprofiten?

del residu  
al recurs

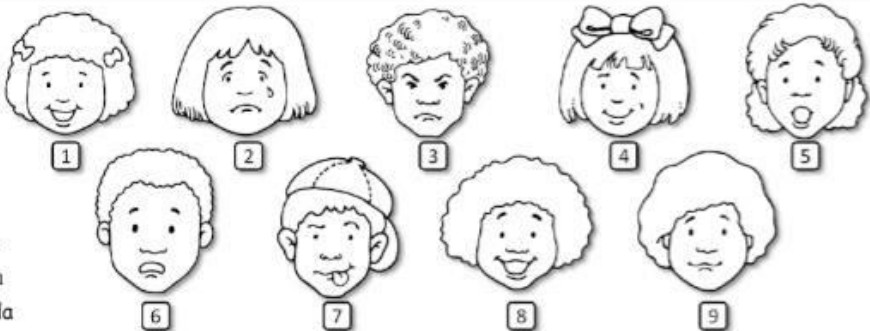
JUGAR



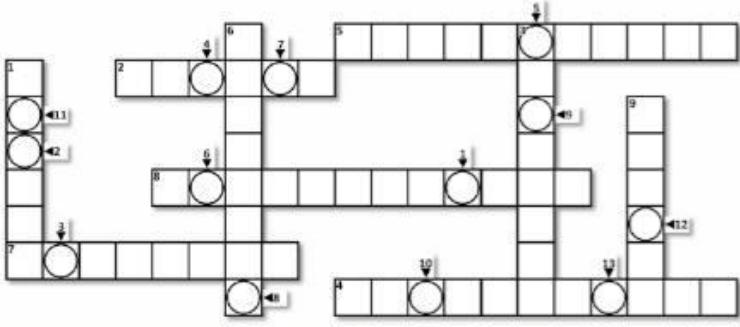
**EDUCACIÓ EN VALORS.** Completa els mots encreuats i descobreix el missatge amagat. Escriu-lo a la part de dalt de la fitxa!

- ¿Cómo te sientes? → \_\_\_\_\_

triste  
tímida  
alegre  
estúpido  
asustado  
enfadado  
sorprendida  
avergonzada  
entusiasmada




1 2 3 4 5  
6 7 8 9



1 2 3 4 5 6 7 8 9  
10 11 12

Observa las imágenes y completa el crucigrama con las palabras que expresan los sentimientos. Finalmente, utiliza las letras en los círculos para descubrir una frase secreta.



www.me-encanta-escribir.blogspot.com (señor ADAMS)





# CASTELLANO

## EXPRESIÓN ESCRITA

Sigue las instrucciones para hacer un texto bien creativo y bonito!



## ESCRITURA CREATIVA

### Describiendo.

Observa las escenas de los dibujos.



Utilizando como fuente para inspirarte las imágenes:

- 1, Escribe un título para una historia.
- 2, Redacta la historia con al menos 30 palabras.
- 3, Escribe 2 frases que hagan referencia al las imágenes.

*By acrbia*

-----

---

---

---

---

---

1

---

2

---



## Los girasoles

Lee:

Los girasoles son flores hermosas y, también, son plantas muy útiles. Por este motivo, los pueblos indígenas de América las consideraban plantas sagradas.

Los girasoles han sido cultivados con diferentes motivos: para producir aceite, medicinas, alimentos, tinturas y además, para ser usados como adornos. Actualmente, se usan para hacer aceite y comida para mascotas. Sus semillas, llamadas pipas, son frutos secos que se pueden comer solos o en ensaladas. La planta del girasol vive solo un año, pero deja miles de semillas que se pueden plantar al año siguiente. Otra de sus características es que la flor siempre mira hacia donde está el sol: así, en la mañana, se orienta hacia donde sale el sol y luego va girando hasta que queda mirando hacia el lugar donde el sol se pone.



Ahora, responde.

1. ¿Por qué los pueblos indígenas consideraban que los girasoles eran plantas sagradas?

---

2. ¿Qué son las pipas y para qué se utilizan?

---

3. ¿Cómo se reproduce la planta del girasol?

---

4. ¿Hacia dónde gira la flor de esta planta?

---

5. En este texto no se dice que los girasoles son:

- a. hermosos
- b. útiles
- c. plantas
- d. amarillos

6. Completa:





Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació  
Escola General Prim

## REPASO LOS DÍAS Y MESES CON CANCIONES



<https://www.youtube.com/watch?v=C2DNBnhMpvQ>




<https://www.youtube.com/watch?v=DvXHCc7jk8o>

# ENGLISH

## CLASSROOM OBJECTS ACTIVITY

### CLASSROOM OBJECTS PICTURE DICTIONARY !

			
notebook	eraser	pencil	book
			
sharpener	schoolbag	ruler	pen
			
pencil case	glue	scissors	crayon
			
paintbrush	palette	globe	map

### CLASSROOM OBJECTS VOCABULARY MATCHING WORKSHEET !

Choose the correct words from the list below and write them under the correct pictures

**WORD LIST**

- crayon
- sharpener
- book
- pen
- palette
- schoolbag
- notebook
- paintbrush
- pencil case
- ruler
- scissors
- pencil
- map
- globe
- eraser
- glue



## WORKING WITH PEARSON AT HOME



Bienvenido a Poptropica English, un método innovador para aprender inglés que combina las mejores prácticas metodológicas con un entorno digital único para motivar e involucrar a los alumnos.

Poptropica English ofrece un paquete digital completo que incluye:

- \* Poptropica English World
- \* Islands Adventure Game
- \* eText Basic
- \* App de Vocabulario



Pearson

Poptropica English World



### Antes de Empezar

Antes de empezar, asegúrate de que tu PC esté listo para usar Poptropica English con nuestra herramienta [Browser Tune-up Check Tool](#).

Para arrancar el browser tune-up check, visita esta web:  
<https://www.MyPearsonHelp.com/pef>



Mozilla Firefox o Google Chrome son los navegadores que mejor funcionan para Poptropica English.

### DATOS QUE NECESITAS ANTES DE EMPEZAR:

1. **Un código de acceso de alumno:** Necesitas este código para registrarte y poder crear la cuenta de tu hijo. Si no tienes este código, ponte en contacto con tu centro.
2. **Un código de clase:** El profesor de tu hijo deberá entregarte un código para la inscripción en el curso.
3. **Una dirección de email:** En este email recibirás la confirmación de la inscripción en el curso, así como notificaciones sobre actualizaciones del sistema.  
\* Para el registro en eText Basic, es necesario también tener una dirección de email del niño/a.

### CÓDIGO ALUMNOS:

ESSVKJ-GLEE-POME-SYNC-HOWL-GAGE

Poptropica English World





Siga los siguientes pasos para acceder a Poptropica English World:

**Paso 1. Crea tu cuenta de Pearson (Nuevo Usuario).**

1. Entra en <https://www.english.com/register> y haz clic en "create an account".
2. Ve al apartado de "Child account" y pincha en "Get Started".
3. Rellena los datos del formulario para crear la nueva cuenta.

Datos requeridos:  
Nombre del niño – Apellidos – Idioma – Usuario – Email del padre/madre – Contraseña – Confirmar contraseña



4. Te llegará un email para activar la cuenta. Revisa que no se quede en la carpeta de Spam o Correo no deseado. Una vez recibas el correo, activa la cuenta.



**Paso 2. Activa el producto.**

1. Regístrate: Introduce tu nombre de usuario y contraseña.
2. Una vez dentro, pulsa en "add a new product".
3. Introduce el **Código de Acceso** que encontrarás en tu libro y pulsa "Activate".
4. Vuelve a la página inicial y ahí encontrarás ya el producto.



**Paso 3. Inicia sesión (Ya registrado).**

1. Entra en <https://www.english.com/login>
2. Introduce tu Nombre de Usuario (Username) y Contraseña (Password).
3. Pulsa en "Sign in".  
Pulsa en el icono del producto para abrirlo.



¿NECESITAS AYUDA? Para cualquier duda o pregunta, por favor visita la web <http://www.MyPearsonHelp.com/pef>



## Island Adventure Game



Juego que motiva a los alumnos con los personajes del método, y que les permite practicar el idioma a través de juegos y retos que tienen que ir superando en cada unidad. Los niños aprenden y se divierten sin darse cuenta.

**Paso 1. Entra en <https://www.pearson.com/english/portal.html/>**

-----  
\*Si es la primera vez que accedes, sigue los **pasos 1 y 2** de la página anterior (Poptropica English World 🌴)

**Paso 2. Pincha y entra en el curso.**



1. Ve al apartado MySchool.



2. Haz clic en Island Adventure Game.



3. Haz clic en Windows Installer y descarga el juego.



**Paso 3. Instala el juego y ¡empieza la aventura!**

¿NECESITAS AYUDA? Para cualquier duda o pregunta, por favor visita la web <http://www.MyPearsonHelp.com/pef>



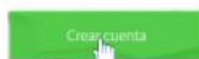
## eText Basic

Versión digital del Libro del Alumno con todo el material audiovisual integrado (video y audio).



**Paso 1. Crea una cuenta.**

1. Entra en <https://www.blinklearning.com>
2. Haz clic en "Crear Cuenta".
3. Introduce tu código de libro o clase, según te indique el profesor de tu hijo/a.





\*El código de libro se refiere al código alfanumérico que permite acceder a la versión digital de un libro.

\* El código de clase se refiere al código que un profesor genera al crear una clase. Los códigos de clase siempre empiezan por las letras "CL" seguidas de ocho dígitos.

Si estás accediendo a la plataforma con un código de libro debes especificar si eres profesor o alumno.

Si estás accediendo a Blinklearning con un código de clase supondremos que eres alumno.



4. Completa los campos requeridos en el formulario de registro, acepta la política de protección de datos y haz clic en "Registrar".

\*Para este formulario es necesario tener dos direcciones de email distintas: el email del padre/madre y el email del niño/a.

**Paso 2. Selecciona el libro y en la siguiente pantalla ya puedes encontrar todo el material digital relacionado con el producto.**



¿NECESITAS AYUDA? Para cualquier duda o pregunta, en la parte inferior encontrarás un botón de soporte, o puedes escribirnos a [supporttechnology@pearson.com](mailto:supporttechnology@pearson.com)

## Poptropica English Word Games App



App de vocabulario que ayuda a los alumnos a aprender el vocabulario presentado en cada unidad de una manera fácil y divertida, a través de emocionantes juegos.

**Paso 1. Entra en la App Store / Google Play.**

Busca "Poptropica English World Games" y descárgate la app.



**Paso 2. Entra en la aplicación y selecciona "New Player".**

**Paso 3. Sigue las instrucciones y pulsa "Next".**

Al final del proceso, pulsa "Go" y accede a la pantalla de Categorías.

**Paso 4. Elige categoría y juega.**



Pearson

Para poder subir de nivel hay que ir consiguiendo monedas en cada juego y construir ("Build") distintas plantas dentro de cada edificio.

Cada edificio representa un juego distinto.



**Juegos:**

### Word Factory:

En este juego hay que unir la imagen con su nombre en inglés y decidir si es correcta o incorrecta.



### Word Race:

El objetivo de este juego es saber qué letra(s) le faltan a las palabras. Hay que seleccionarla y conseguir introducirla en el agujero.



### Word Tower:

En este juego hay que elegir la caja con el nombre que se haya pronunciado. Hay que conseguir hacer una torre hasta la marca indicada (esta marca dependerá del nivel).





Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació  
Escola General Prim

## REVIEW OUR ENGLISH SONGS

### THE NUMBERS



<https://www.youtube.com/watch?v=0VLxWIHRD4E>



<https://www.youtube.com/watch?v=bGetqbgDVaA>

### THE COLOURS



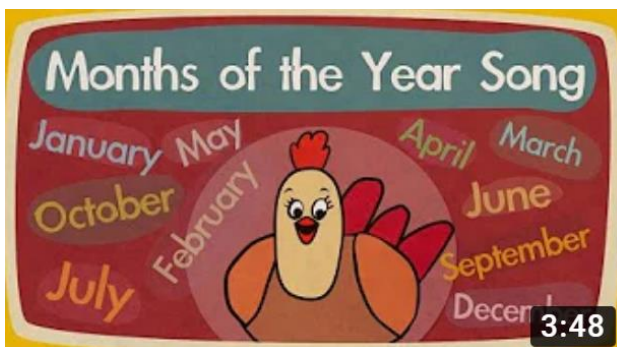
<https://www.youtube.com/watch?v=YyFLBTAbSE>





<https://www.youtube.com/watch?v=36n93jvkDs>

## THE MONTHS OF THE YEAR

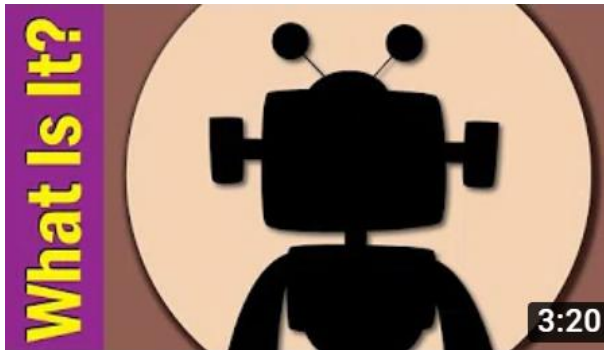


<https://www.youtube.com/watch?v=Fe9bnYRzFvk>

## HELLO!!



<https://www.youtube.com/watch?v=gghDRJVxFxU>



<https://www.youtube.com/watch?v=8-SWzpdcl6E>

### SCHOOL SUPPLIES

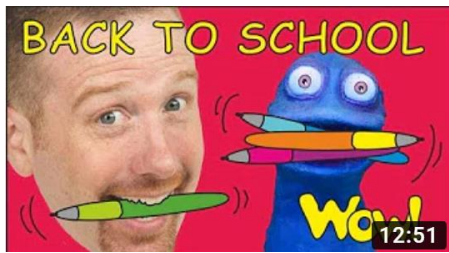


[https://www.youtube.com/watch?v=hjFaqDNUVFo&list=RDhjFaqDNUVFo&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=hjFaqDNUVFo&list=RDhjFaqDNUVFo&start_radio=1)



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació  
Escola General Prim

## **LEARNING WITH STEVE AND MAGGIE!!!**



<https://www.youtube.com/watch?v=F9OdB53UGmA>



<https://www.youtube.com/watch?v=ZEK4vTc6VtU>



<https://www.youtube.com/watch?v=VvrG4JguNQk>



# MATEMÀTIQUES

## RESOL

### Nombre parell posterior

Escriu el nombre parell posterior.

1

0  10  20  30

2

2  12  22  32

3

4  14  24  34

4

6  16  26  36

5

8  18  28  38

### Nombre senar posterior

Escriu el nombre senar posterior.

1

1  11  21  31

2

3  13  23  33

3

5  15  25  35

4

7  17  27  37

5

9  19  29  39

## RESOL A LA TEVA LLIBRETA AQUESTS PROBLEMES

L'Anuar té 33 pomes.  
16 pomes són vermelles.  
Quantes són verdes?

La Nàdia posa 87 flors en  
dos gerros. Hi ha 22 flors en  
un gerro. Quantes n'hi ha,  
en l'altre gerro?

L'Eva té 62 adhesius d'ocells.  
15 adhesius els té en un  
àlbum. Quants no són a  
l'àlbum?

En Jamil té 69 cromos de  
bàsquet. 31 cromos són  
vermells. Quants són blaus?

**Problemes d'afegir en què falta un sumand (1)** Escriu la suma que correspon a la història. Escriu el sumand que falta.

1. Hi havia 11 futbolistes.  
Han arribat  futbolistes més.  
Ara hi ha 19 futbolistes.

$$\begin{array}{r} 11 \\ + \quad \boxed{8} \\ \hline 19 \end{array}$$

2. Hi havia 23 ocells.  
Han arribat  ocells més.  
Ara hi ha 30 ocells.

3. Hi havia 17 cotxes.  
Han arribat  cotxes més.  
Ara hi ha 21 cotxes.

4. Hi havia 37 alumnes de segon.  
Han arribat  alumnes més.  
Ara hi ha 43 alumnes.

5. Hi havia 72 saltamartins.  
Han arribat  saltamartins més.  
Ara hi ha 77 saltamartins.

**Problemes d'afegir en què falta un sumand (2)** Escriu la suma que correspon a la història. Escriu el sumand que falta.

6. Hi havia  bombers al camió.  
Van arribar 6 bombers més.  
Ara hi ha 10 bombers.

$$\begin{array}{r} \boxed{4} \\ + \quad 6 \\ \hline 10 \end{array}$$

7. Hi havia  micos a l'arbre.  
Van arribar 17 micos més.  
Ara hi ha 24 micos.

8. Hi havia  conills al camp.  
Van arribar 38 conills més.  
Ara hi ha 45 conills.

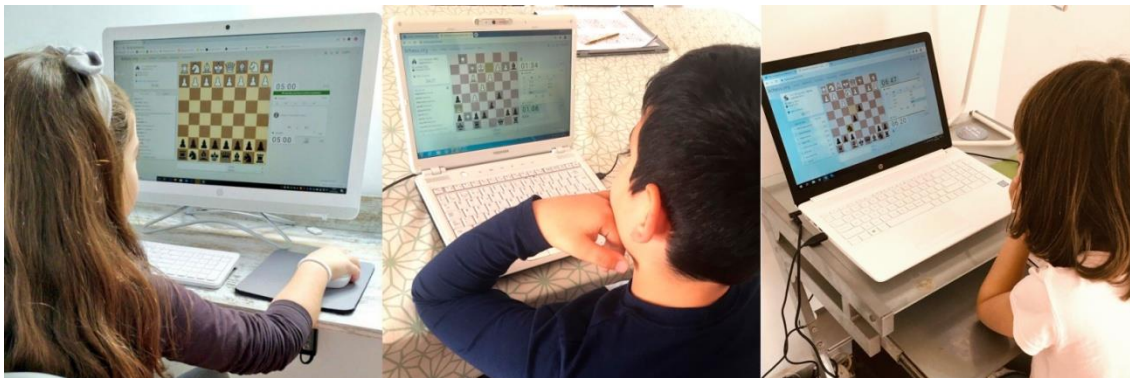
9. Hi havia  botigues obertes.  
Van obrir 47 botigues més.  
Ara hi ha 55 botigues obertes.

10. Hi havia  ocells a la gespa.  
Van arribar 69 ocells més.  
Ara hi ha 75 ocells.

**JUGA A SUMAR EN EL SEGÜENT ENLLAÇ:**[http://www.mothmatic.com/Matematicas/Suma\\_2.htm](http://www.mothmatic.com/Matematicas/Suma_2.htm)**JUGA A RESTAR EN EL SEGÜENT ENLLAÇ:**[http://www.mothmatic.com/Matematicas/Resta\\_1.htm](http://www.mothmatic.com/Matematicas/Resta_1.htm)



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació  
Escola General Prim  
**ESCACS:**

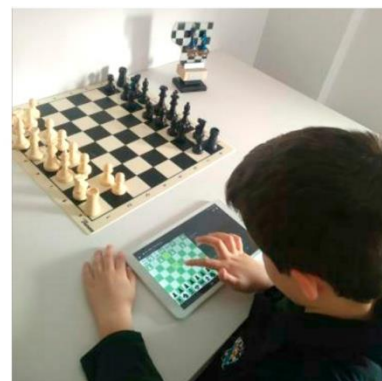


La **Federació Catalana d'Escacs** organitza torneigs d'escacs online via [www.lichess.org](http://www.lichess.org) cada dia, oberts a nens i nenes de totes les edats. Trobareu més informació al web [www.escacs.cat](http://www.escacs.cat) i a les xarxes socials!

Escacs  
a l'escola



  
Generalitat de Catalunya  
**Departament  
d'Educació**



**Clica els següents enllaços per participar:**

[www.escacs.cat](http://www.escacs.cat)

[www.lichess.org](http://www.lichess.org)



Escolteu aquestes cançons relaxants una estoneta quan feu un descans.  
Podeu escollir:

CANÇONS DISNEY EN VERSIÓ PIANO:

<https://www.youtube.com/watch?v=l7DVd3nwdaw>

MILDFULNESS PER A INFANTS:

<https://www.youtube.com/watch?v=6z6IpP4c4EY>

EL JUEGO DE LAS ESPONJAS: MINDFULNESS PARA NIÑOS:

<https://www.youtube.com/watch?v=OMZt5aB-mb8>

MOZART PER A NENS:

<https://www.youtube.com/watch?v=lCATLQaUJBA>

BEETHOVEN PER A NENS:

[https://www.youtube.com/watch?v=1USwLAqHU\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=1USwLAqHU_8)



## Recomanacions Música Cicle Inicial

Bon dia!

Avui us proposo escoltar un conte molt bonic que es titula “La flautista d’Hammelin”. En aquesta ocasió, no és el flautista, sinó, la flautista, una noia molt eixerida que toca un instrument que sona quan hi bufem... Es diu FLAUTA TRAVESSERA.

En aquests enllaços el podràs escoltar i, després, fes la fitxa que t’envio a continuació. Si no la pots imprimir, no pateixis, la copies en un paper i llestos!

Bona feina!

### LA FLAUTISTA D’HAMELIN

INSTAGRAM: <https://www.instagram.com/tv/B-KQ5TCJFBH/?igshid=1b7t42q3p2nap>

FACEBOOK: [https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=204309560899700&id=100039619715229](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=204309560899700&id=100039619715229)







Després d'haver vist i escoltat el conte... recoda:

Com es diu aquest instrument que surt a la història?



Es diu \_\_\_\_\_

Hem dit que, per tocar aquest instrument, **s'ha de bufar**. A veure si endevines a quina família pertany. Subratlla la resposta correcta.

FAMÍLIA DE CORDA

FAMÍLIA DE VENT

FAMÍLIA DE PERCUSSIÓ

30 salts **4**

Tots els jugadors s'han d'hidratar

**5**

Mantenir durant 30"

**6**

Retrocedeix a la casella 3

**7**

De pilota a pilota i tires perquè et toca

**8**

10 flexions

**9**

Taula frontal 30"

**10**

"Lunge" x10

**11**

Quarentena: descansas dos torns

**12**

Descansas un torn

**3**

De pilota a pilota i tires perquè et toca

**28**

Retrocedeix a la casella 24

**29**

"Fondos" de tríceps x10

**30**

Taula apropant genolls al pit x15

**31**

Tots beuen

**32**

Taula x25

**33**

De pilota a pilota i tires perquè et toca

**34**

De pilota a pilota i tires perquè et toca

**13**

25 abdominals

**2**

27 Mana un exercici a la resta de jugadors/es

**27**

Intercanvia la posició amb el jugador/a que et segueix

**44**

10 amb cada cama

**45**

En la següent tirada, compta cap enrere

**46**

Quantes ets capaç de fer-ne?

**47**

Mantenir 20"

**48**

Tothom fa els exercicis 1, 2 i 9

**35**

x20

**14**

"Skipping" 30"

**1**

26 "Lunge" lateral x10

**26**

43 Repeteix els dos últims exercicis que has realitzat

**43**

Mantenir 20" cada cama

**54**

20" per estirament i braç

**56**

META

**51**

x10

**49**

Salta a la casella 41

**36**

Torna a la casella de sortida

**15**

**SORTIDA**

25 Pont x15

**25**

42 Balla la teva cançó preferida durant 30"

**42**

41 Neteja't les mans amb aigua i sabó

**41**

De pilota a pilota i tires perquè et toca

**40**

Torna a la casella 20

**39**

10 "burpees"

**38**

Torna a la casella anterior

**37**

10 flexions

**16**

Quarentena: descansas dos torns

**24**

De pilota a pilota i tires perquè et toca

**23**

Tots beuen

**22**

Taula lateral 30"

**21**

Agafa la dreuera

**20**

x20

**19**

10 "squats"

**18**

De pilota a pilota i tires perquè et toca

**17**