

## L'OCA D'EDUCACIÓ FÍSICA

Fes el teu propi taulell en gran, amb guix o cinta adhesiva de color. Pots variar la forma i indicar el número de cada casella. Heu de tenir un dau, un mínim de 2 jugadors i ...comença la partida!!



A continuació et dono una proposta d'un joc de 42 caselles. Pots modificar les proves, si disposes d'espai exterior o millor condició física. Fins i tot, el pots aprofitar per fer preguntes. Si no superes la prova, has de tornar a la casella anterior, on estaves abans.

- 1: Posa't un llibre sobre el cap i aguanta 10 segons sense que es caigui ( podeu intentar caminar per complicar-ho)
- 2: Fes 10 salts seguits, peu junts i genolls a dalt.
- 3: Representa amb mímica un animal ( no pots fer soroll).
- 4: Digues el nom de 6 fruites i 4 verdures.
- 5: Aguanta 20 segons en equilibri a peu coix.
- 6: Has anat massa ràpid! Torna a la casella 4.
- 7: Vés d'un costat a l'altre del lloc on et trobis ( 20-50 metres) fent la granota i el so que fa.
- 8: Renta't les mans durant 30 segons.
- 9: Posa't a peu coix, tanca els ulls i aguanta 10 segons. Primer un peu, despès l'altre.
- 10: Salta amb peus junts, d'un costat a l'altre 10 vegades. L'obstacle que heu de saltar ha de ser un familiar estirat a terra.
- 11: Canta la tornada d'una cançó que t'agradi i balla-la seguint el ritme
- 12: Explica per què és important moure's
- 13: Busca una postura de ioga i fes-la
- 14: Aixeca't i seu a la cadira 15 vegades
- 15: Representa amb mímica un esport. La resta l'han d'endevinar.
- 16: Fes un salt fins la casella 25.
- 17: Posa't un llibre al cap i fes una volta gran ( a una taula, el jardí...).
- 18: Fes 40 passes i vas comptant en veu alta ( pot ser en anglès).
- 19: Representa amb mímica una acció ( despertar-se, un entrenament, un dia a l'escola, anar a la platja, la piscina, passejar el gos, anar d'excursió...).
20. Digues el nom de 4 plats saludables.
- 21: Seu, tanca els ulls, t'aixeques i fes dues voltes sobre tu mateix i tornes a seure al mateix lloc on estaves assegut.
- 22: Fes 10 flexions ( poden ser amb els genolls a terra).
- 23: Taral.leja una cançó. Els demés l'han d'endevinar.
- 24: Digues 5 jocs que coneixes d'Educació Física ( no esports).

25: Tanca els ulls. Un dels jugadors/es es posarà davant i hauràs d'endevinar qui és amb el tacte.

26: Toca el terra amb les dues mans i cames flexionades, fas un salt amunt aixecant cames i braços. Ho has de repetir 10 vegades.

27: Representa amb mímica una professió. Els demès han d'endevinar quina és.

28: Digues 3 hàbits saludables que podem fer per estar sans.

29: Aguanta 20 segons en equilibri agafant un peu amb la ma ( la cama pot estar estirada, flexionada a un costat, davant o darrere).

30. Oh no! T'has infectat per un virus. Has de tornar 10 caselles enrere.

31: Vés d'un costat a l'altre fent la gavina, amb el so també.

32: Digues el nom de 3 esports dels jocs olímpics.

33: Fes de rei del moviment. Has de fer uns moviments i la resta de jugadors/es els han d'imitar.

34: Salta 25 vegades obrint i tancant les cames al mateix temps.

35: Representa amb mímica un animal i la resta l'han d'endevinar.

36: Fes un 6 salts endavant i et col.loques a la casella 42.

37: Fes una paraula amb el cos, una lletra primer, una altra...fins completar la paraula ( una H, una O, una L, una A...quina paraula és? HOLA).

38: Fes 25 salts obrint i tancant les cames creuant-les quan les tanques.

39: Arrossega't com una serp i desplaça't 20 metres.

40: Fes 3 estiraments.

41: Fes 5 tombarelles.

42: Seu a terra, aixeca les cames arronssades i gira amb ajuda de les mans. Has de fer 5 voltes.