



# EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA



Aquest joc de taula està pensat per jugar amb amics o familiars des de casa. A través d'ell es poden treballar els diferents blocs que formen part de l'àrea d'Educació Física a l'escola:

- El cos: imatge i percepció
- Habilitats motrius
- Expressió corporal
- Activitat física i salut

Només necessitareu un dau i tantes fitxes com jugadors sigueu.

A continuació trobareu el que heu de fer en cas de caure a cadascuna de les caselles.

*Ànims i diversió!*

- 1- Posa't un llibre sobre el cap i aguanta 10 segons sense que es caigui
- 2- Fes 10 salts seguits
- 3- Representa amb mímica un animal (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 4- Digues el nom de 4 fruites
- 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'altra de l'habitació fent la granota (amb soroll inclòs)
- 8- Renta't les mans durant 30 segons. Els demés comprovaran si ho fas correctament
- 9- Posa't a peu coix, tanca els ulls i aguanta 10 segons



# EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

- 10- Salta 20 vegades a peu coix
- 11- Canta la tornada d'una cançó que t'agradi i balla-la seguint el ritme
- 12- Explica per què és important rentar-se les mans
- 13- Busca una postura de ioga per internet i reproduueix-la
- 14- Aixeca't i seu a la cadira 15 vegades seguides
- 15- Representa amb mímica un esport (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 16- Fes un salt fins la casella 25!
- 17- Posa't un llibre al cap i fes una volta sobre tu mateix sense que es caigui
- 18- Fes 40 passes per dins de casa (compta-les en veu alta)
- 19- Representa amb mímica un esport (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 20- Diques el nom de 4 verdures
- 21- Tanca els ulls, aixeca't, fes una volta sobre tu mateix i torna a seure on estaves
- 22- Fes 20 salts amb els peus junts
- 23- Taral·leja una cançó. Els demés han d'endevinar quina és
- 24- Explica per què és important dutxar-se després de fer activitat física
- 25- Tanca els ulls. Un dels jugadors es posarà davant teu, hauràs d'endevinar qui és amb el tacte
- 26- Toca el terra amb les dues mans i salta després aixecant-les. Fes-ho 10 vegades seguides
- 27- Representa amb mímica una professió (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 28- Diques 2 hàbits saludables que podem fer per estar sans
- 29- Aguanta 20 segons en equilibri a peu coix
- 30- Oh no! T'has infectat per uns virus! Has de tornar a començar des de l'inici
- 31- Vés d'un costat a l'altra de l'habitació fent la gavina (amb soroll inclòs)
- 32- Diques el nom de 3 menjars saludables
- 33- Busca una postura de ioga per internet i reproduueix-la



# EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

- 34- Salta 15 vegades seguides obrint i tancant cames i braços al mateix temps
- 35- Representa amb mímica un animal (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 36- Explica 1 cosa que puguis fer per estar en forma
- 37- Fes un salt fins la casella 45!
- 38- Fes 20 salts obrint i creuant les cames alternadament
- 39- Canta la tornada d'una cançó que t'agradi i balla-la seguint el ritme
- 40- Digues el nom de 4 fruites que no s'hagin dit fins ara
- 41- Posa't un llibre al cap i fes una volta sobre tu mateix sense que es caigui
- 42- Aixeca't i seu a la cadira 15 vegades seguides
- 43- Representa amb mímica un esport (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 44- Digues el nom de 4 verdures que no s'hagin dit fins ara
- 45- Tanca els ulls. Un dels jugadors es posarà davant teu, hauràs d'endevinar qui és amb el tacte
- 46- Fes 40 passes per dins de casa (compta-les en veu alta)
- 47- Vés d'un costat a l'altra de l'habitació fent de gatet (amb soroll inclòs)
- 48- Digues 2 hàbits saludables que podem fer per estar sans
- 49- Posa't a peu coix, tanca els ulls i aguanta 10 segons
- 50- Has anat massa ràpid! Torna a la casella 48.
- 51- Taral·leja una cançó. Els demés han d'endevinar quina és
- 52- Renta't les mans durant 30 segons. Els demés comprovaran si ho fas correctament
- 53- Posa't un llibre sobre el cap i aguanta amb ell 10 segons sense que es caigui
- 54- Fes 20 salts amb els peus junts
- 55- Canta la tornada d'una cançó que t'agradi i balla-la seguint el ritme
- 56- Has guanyat!

