































L' Oca de l' Educació Física



15		14		13		12		11		10		
16		27		26		25		24		9		
17		28		29		meta	23		8			
18		19		20		21		22		7		
SORTIDA	1		2		3		4		5		6	

EXPLICACIÓ DE LES PROVES

1. Flexió de tronc sense doblegar els genolls fins a tocar el terra 15 segons.
2. Caminar ràpid, sense córrer, 30 passes.
3. Fer 10 salts picant, al mateix temps, de mans a l'aire.
4. Aixecar els genolls, primer un i després l'altre, durant 15 segons.
5. De pont a pont i tiro perquè em correspon.
6. Realitzar 5 esquats.
7. D'oca a oca i tiro perquè em toca.
8. Fer 10 abdominals.
9. De pont a pont i tiro perquè em correspon.
10. Tombat panxa amunt, fer la bicicleta durant 15 segons.
11. D'oca a oca i tiro perquè em toca.
12. Saltar a peu coix 10 vegades cada cama.
13. POU: Si caus al pou, has de passar 2 torns i, per a sortir, has de beure aigua.
14. Fer 3 flexions.
15. D'oca a oca i tiro perquè em toca.

16. Aixecar els talons fins a tocar els glutis, mentre avances, durant 15 segons.

17. Desplaçar-se saltant a peus junts 15 salts.

18. De dau a dau i tiro perquè s'escau.

19. Fer una planxa durant 10 segons.

20. D'oca a oca i tiro perquè em toca.

21. Tombat panxa amunt, pujar i baixar les cames 90 graus 10 vegades.

22. Mantenir l'equilibri, sobre un peu, durant 15 segons.

23. De dau a dau i tiro perquè s'escau.

24. Caminar ràpid, sense córrer, 50 passes.

25. D'oca a oca i tiro perquè em toca.

26. Aixecar els genolls, primer un i després l'altre, durant 15 segons.

27. Presó: Has d'estar-hi 2 torns i, per sortir, has de fer 2 glops d'aigua.

28. Flexió i extensió de cames durant 15 segons.

29. Fer 3 flexions.

30. ENHORABONA! HAS FINALITZAT L'OCA D'EDUCACIÓ FÍSICA!