

L' OCA A CASA

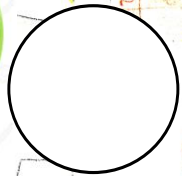
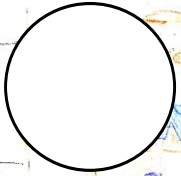
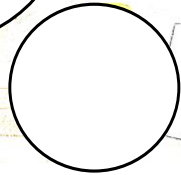
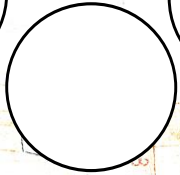
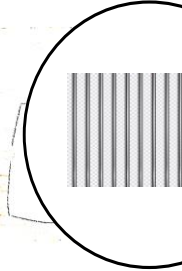
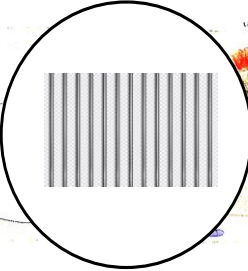
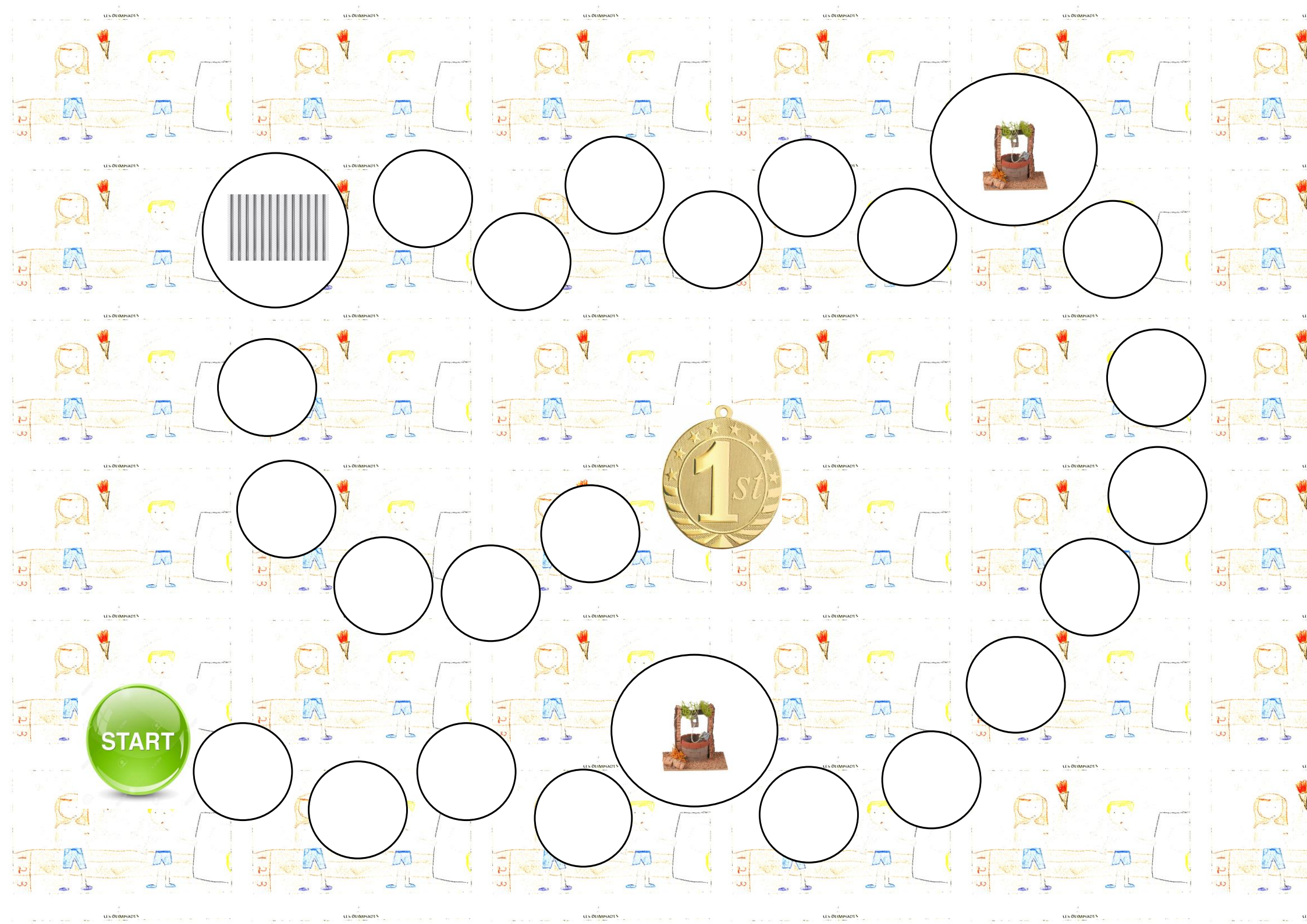
Benvolgudes famílies, en circumstàncies normals avui hagués estat un dia important per l'escola, ni més ni menys que les nostres **XXXIV Olimpíades**.

Per celebrar-ho, us he preparat la següent proposta, desitjo que us agradi!

1. Podeu fer un dau de paper si no teniu.
2. Podeu decorar les 25 caselles i posar el número en cadascuna d'elles.

Miquel

E.D. Escola Casas



1. Has de fer 10 "jumping jacks" (salt obrint les cames i pujant les mans per sobre del cap)

2. Fes 5 "sentadillas"

3. Camina 50 passes per casa.

4. Cinc salts amb el peu esquerra i cinc amb el dret. (pots modificar el nombre)

5. Si caus al pou torna al començament.

6. Equilibri durant 15 segons sobre el teu peu esquerra i 15 més sobre el dret.

7. Balla una cançó que t'agradi.

8. Qui encerta una bola de paper a la paperera?

9. Mímica

10. Deu salts a peus junts.

11. Fes una tombarella al llit. (amb supervisió)

12. Has de fer 10 "jumping jacks"

13. Torna a la casella 6.

14. "Skipping" Aixeca alternativament els genolls durant 15 segons. (com si correguessis en el lloc)

15. Rodola tres "croquetes" amb les cames ben rectes.

16. Camina 50 passes per casa.

17. Salta a peu coix 8 vegades.

18. Repte. Qui pot fer 5 tocs amb el rotlle de paper?

19. Mímica.

20. Presó. Has de treure un 5 (o superar un repte que et proposin)

21. 10 salts i tocar amb les mans a dalt.

22. Fes 5 "sentadillas".

23. Camina 50 passes per casa.

24. Skipping tocant amb els talons al cul durant 10 segons.

25. 10 salts a peus junts.

26. AND THE WINNER IS.....!!! ENHORABONAAAA!!!

