



AQUESTA SETMANA VIATGEM A ESTATS UNITS, EEUU



Projecte: Viatgem pel món. Un tomb per EUA.



ESTATS UNITS D'AMÈRICA

A continuació trobaràs moltes activitats per conèixer una mica millor els Estats Units d'Amèrica. Ja saps que **no cal que les imprimeixis ni que les facis totes...** no obstant, en aquest viatge hem marcat unes feines que et caldrà fer, com si fossin deures. Estan marcades amb aquesta icona:



Quan acabis el viatge, fes una foto d'aquestes activitats (o escaneja-les) i envia-les al correu electrònic de la classe. D'aquesta manera la Laia, el Jordi, la Maria Josep o la Marta podran veure què bé ho has fet.

Aquestes activitats de retorn que aniràs trobant al projecte són les següents:

ACTIVITATS A RETORNAR 1r	ACTIVITATS A RETORNAR 2n
<ul style="list-style-type: none">• Nova York: l'estàtua de la llibertat• Califòrnia• Problemes (1r)• La postal	<ul style="list-style-type: none">• Nova York: l'estàtua de la llibertat• Classificació dels edificis més alts• Califòrnia• La postal



ESTATS UNITS D'AMÈRICA

Inici del viatge: 8 d'abril

Fi del viatge: 22 d'abril

COMENCEM LA SETMANA 2, VINGA!

Has pensat en omplir les dades del passaport? Si ja ho has fet..., estàs preparat per continuar viatjant? Doncs som-hi!

Comencem!!! Seràs un intrèpid viatger a la recerca d'aventures i descobriments fascinants!

Creuarem
l'Oceà Atlàntic per fer:

**UN TOMB PER
ESTATS UNITS
D'AMÈRICA**



Projecte: Viatgem pel món. Un tomb per EUA.



Descobrim on anem...

Havies sentit a parlar alguna vegada dels Estats Units?

És un país jove que té poc més de 200 anys d'història. Està dividit en 50 estats...

Visitarem alguns dels seus estats i ciutats més famoses.

Si vols saber per on
començarem, clica
l'enllaç i mira el vídeo:

"Smile and learn"

<https://www.youtube.com/watch?v=QBWaW6DCqIc>



Projecte: Viatgem pel món. Un tomb per EUA.



CONTINUEM PASSEJANT...

Aquests són els símbols més importants.

LA BANDERA

La bandera amb 50 estrelles, una per cada estat. Amb franges vermelles i blanques.



THE STATUE OF LIBERTY

I altres grans monuments, en un país on tot és molt gran:

L'estàtua de la Llibertat. Del terra a la torxa hi han gairebé 93 metres.

Mira-la bé des d'aquest enllaç, fixa't que podràs veure Nova York al fons.



<https://www.youtube.com/watch?v=2ndMeiZhEK4>



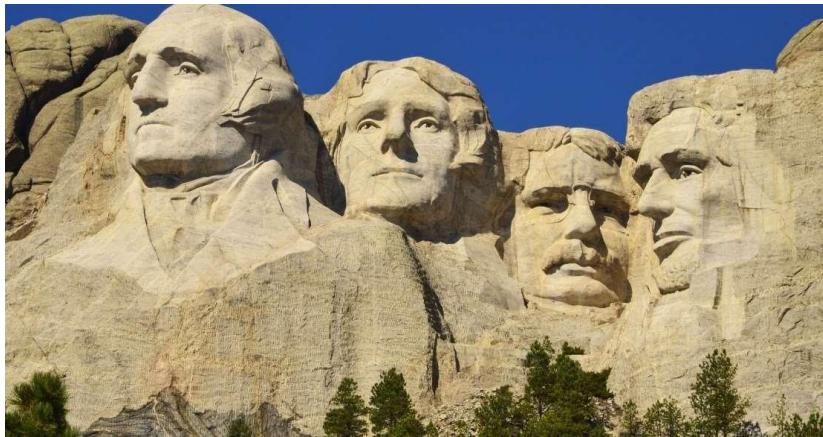
THE WHITE HOUSE



La Casa Blanca

On viu i treballa el President d'Estats Units. Està situada a Washington DC.

MOUNT RUSHMORE



Les cares de 4 presidents esculpides a la muntanya. Sabries dir qui són? Investiga-ho! Mentrestant pots veure'ls des de l'aire en aquest enllaç:

<https://www.youtube.com/watch?v=7r1nV8pMJ9g>



QUÈ VISITEM A ESTATS UNITS D'AMÈRICA?

A Estats Units hi ha molts monuments, parcs, edificis, paisatges... que són coneguts. Aquí en tens uns quants però s'han desordenat tots! A veure si pots unir cada imatge amb el seu text.

1 És un dels monuments més importants de nord d'Amèrica. És tant gran que els turistes han de pujar tres-centes cinquanta-quatre escales per arribar a dalt. Representa la deessa romana de la llibertat, anomenada Roberta.



2 És reconeguda com una de les set meravelles naturals del món. Aquestes roques es van formar fa més de 6 milions d'anys i són d'un color vermellós.

Uneix les dues zones de St Francisco, ja que hi passa el riu Golden Gate pel mig. Té gairebé 3 quilòmetres de llarg i hi circulen els cotxes. Moltes vegades no es veu perquè el tapa la boira, per això el van pintar de color vermell, perquè els vaixells el veiessin bé al passar i així no xoquessin.



3 És unes deu vegades més alt que un bloc de pisos dels que tenim a Tarragona. Hi ha 79 ascensors i te 102 plantes. Té unes escales que arriben fins dalt de tot i un cop a l'any hi fan una cursa que consisteix en pujar a peu totes les escales.

Projecte: Viatgem pel món. Un tomb per EUA.



Nova York: L'Estàtua de la Llibertat.

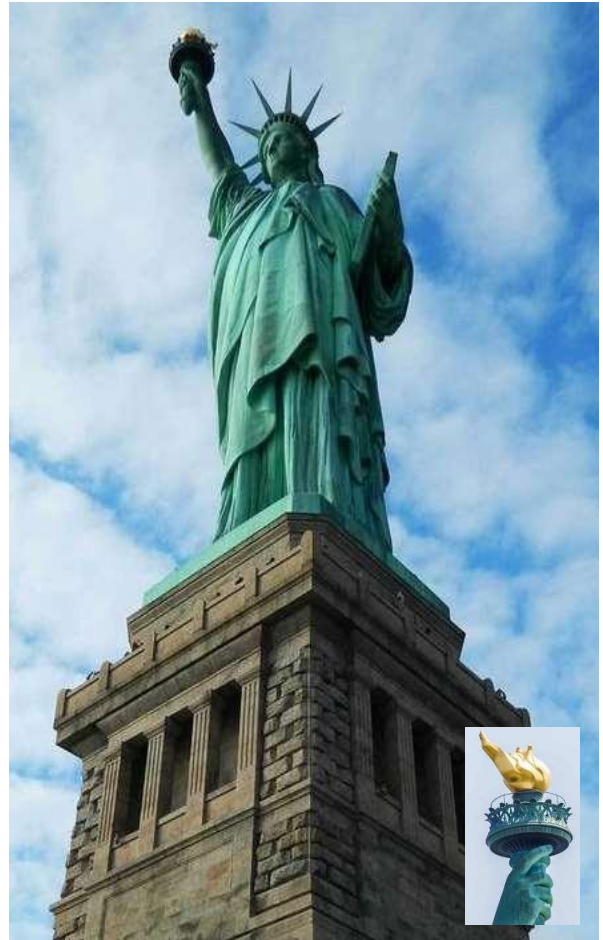
Popularment se la coneix com Lady Liberty.

L'estàtua és una dona que vesteix una túnica, aguanta una torxa a la mà dreta i una tauleta a l'esquerra. Va ser un regal de França per celebrar el centenari de la creació dels Estats Units d'Amèrica.

Va arribar en vaixell desmuntada en peces. Els hi va costar molts mesos a tenir muntades les 350 plaques que la formen.

L'estàtua és de coure, un material de color marró fosc, però amb els anys, ha anat agafant aquest color verd, per estar exposada a les contínues inclemències del temps.

Està situada a la seva pròpia illa mirant el port de Nova York, sembla que doni la benvinguda als vaixells que hi arriben.



Contesta:

1.- Com és l' Estàtua de la Llibertat?.....

.....

2.- On es va fer l'estàtua?.....

3.- De quin material està feta l'estàtua?.....



4.- De quin color era originalment?.....

5.- Què li passa a aquest material amb els anys i el clima?.....

.....

Mira que bé que estic al meu pedestal:



Però si em vols veure millor encara, visita'm virtualment clicant aquest enllaç:

<https://www.youtube.com/watch?v=42yO2FUWL6A>



FES DE CIENTÍFIC

L'Estàtua de la Llibertat és de coure, un metall de color marró fosc. En canvi, ara l'estàtua és verda perquè amb el pas del temps s'ha anat oxidant. Oxidar-se vol dir que quan al metall li toca l'aire durant molt de temps, es comença a fer malbé i li canvia el color.

Amb aquest experiment comprovaràs que el coure, quan s'oxida, se li posa una capa per sobre de color verd. **COMPTE! Guarda les monedes! Les necessitaràs per a fer un altre experiment al final del viatge i tornar-les al color inicial.**

ESTRIS

- Plat
- Vinagre
- Paper de cuina
- Monedes de coure (1 cèntim, 2 cèntims i 5 cèntims)



PROCEDIMENT

1. Posa el paper de cuina a sobre del plat.
2. Mulla el centre del paper amb vinagre. Tira'l a poc a poc i deixa que s'estengui.
3. Escampa les monedes de cèntims al damunt del paper mullat de vinagre.
4. Espera com a mínim 4 hores (quanta més estona esperis millor es veurà). Si veus que el paper s'asseca, ves afegint una mica de vinagre.

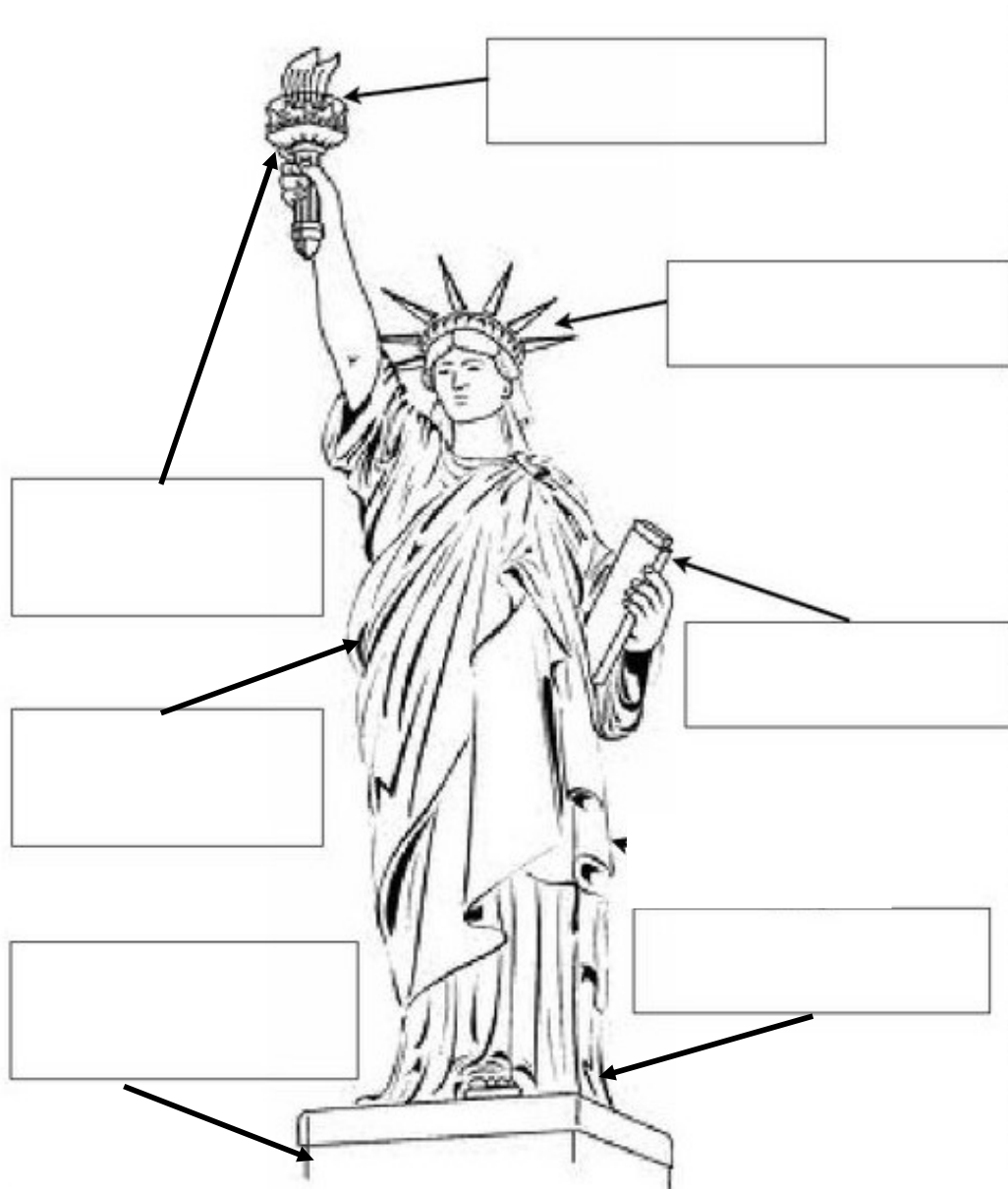
El vinagre ha accelerat l'oxidació de les monedes, és a dir, ha fet que el coure s'hagi fet malbé més ràpidament.





FITXA DE LLENGUA FÀCIL

Escriu el nom de les diferents parts, que trobaràs a sota, al seu lloc:

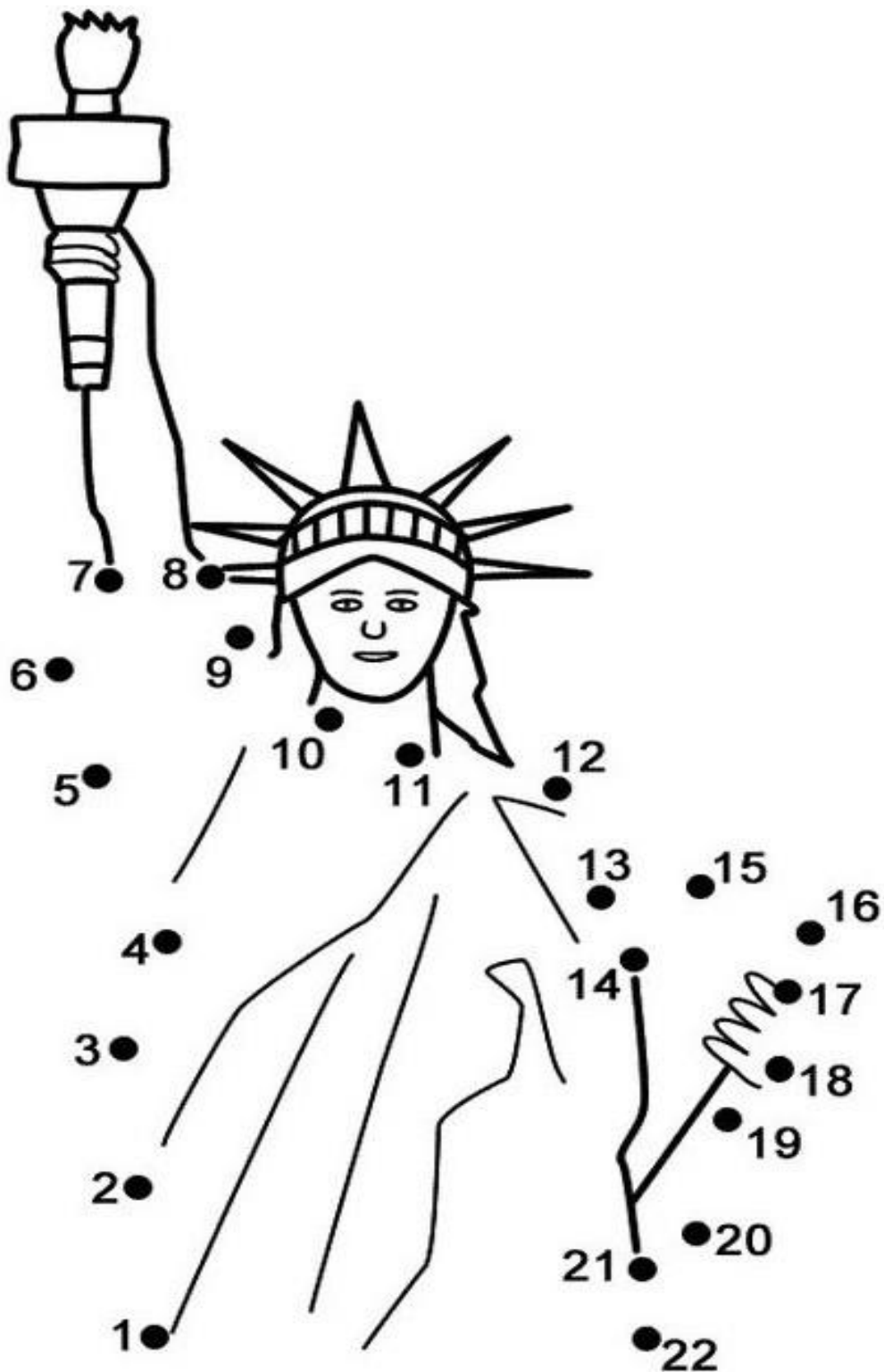


tauleta	corona	torxa	vestit
flama	base	capa	



MATEMÀTIQUES FÀCILS

Dibuixa allò que li falta seguint els números. Després si vols la pots pintar.

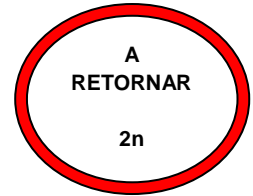


Projecte: Viagem pel món. Un tomb per EUA.



CLASSIFICACIÓ DELS EDIFICIS MÉS ALTS


DELS EUA (per 2n)



Als Estats Units hi ha alguns dels gratacels més alts del món. Heus aquí els sis edificis més alts d'aquest país, segons la seva alçada oficial. Però compte perquè aquests estan desordenats!

1. Posa el número corresponent dins el requadre, segons l'ordre que ocupa la seva alçada respecte als altres edificis (un 1 al més alt, un 2 al segon més alt...).

EMPIRE STATE BUILDING




Nova York

381 metres

102 pisos

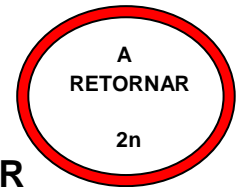
TORRE WILLIS



Chicago

442 metres

110 pisos

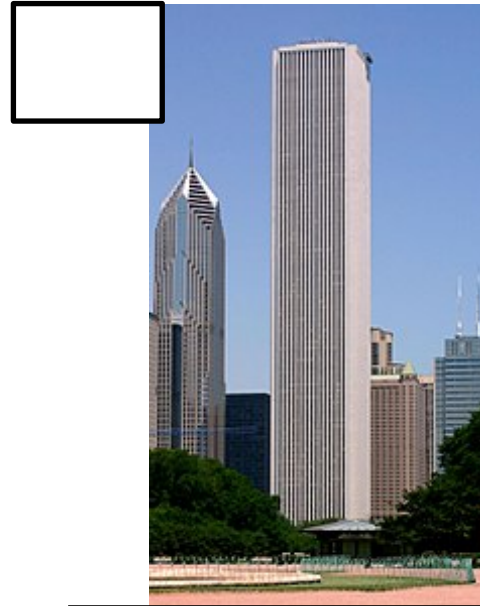


CHRYSLER BUILDING



Nova York
320 metres
77 pisos

AON CENTER



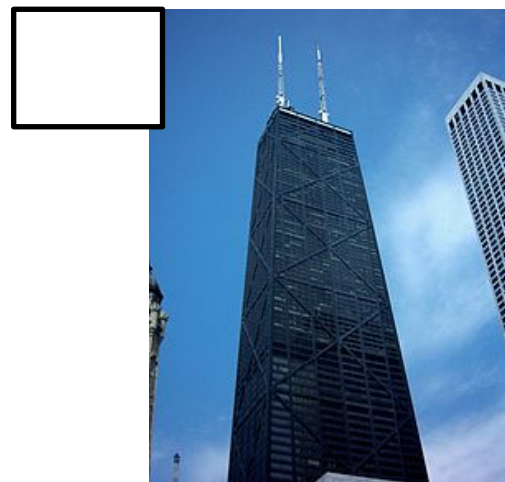
Chicago
346 metres
83 pisos

NEW YORK TIMES BUIKING

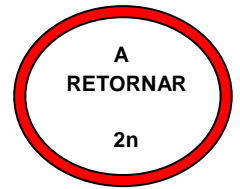


Nova York
319 metres
52 pisos

JOHN HANCOCK CENTER



Chicago
344 metres
100 pisos



2. Pinta les dues ciutats que tenen els edificis més alts dels Estats Units d'Amèrica:



3. Quins són els tres edificis més alts?

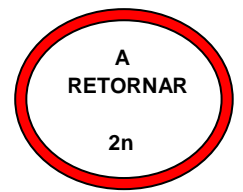
1..... 2 3.....

4. Sumem alçades:

$$\begin{array}{r} 381 \\ + 442 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 320 \\ + 346 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 319 \\ + 344 \\ \hline \end{array}$$



5. Restem pisos (recorda què són unitats, desenes i centenes):

$110 - 100 =$

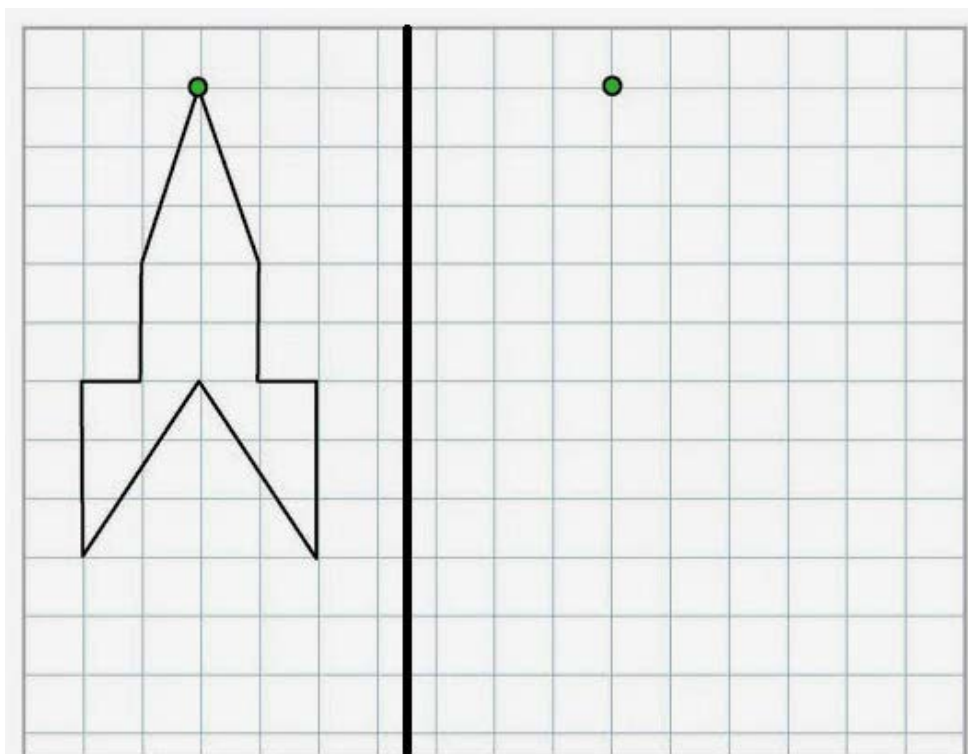
$83 - 52 =$

$77 - 52 =$

6. Segueix les sèries:



7. T'atreveixes a fer la simetria d'aquest edifici? Compta quadrets perquè et surti igual de bé!





GRAN CANYÓ DEL COLORADO



Hi ha una zona d'Estats Units (Arizona) per la que passa un riu que es diu Colorado. Aquest riu, al llarg de milers d'anys, ha anat erosionant (gastant) per allà on ha passat. El resultat són aquestes roques tan originals, el “Gran Canyó del Colorado”.



Si vols fer-hi un petit viatge, clica l'enllaç:

https://www.youtube.com/watch?v=d6Sbxch_vrs

AMB TANTA ROCA... HI PODEM TROBAR ANIMALS?...

Doncs sí! Aquí en tens alguns:



PUMA



ESQUIROL



IGUANA



SERP DE CASCVELL



ÓS RENTADOR



COIOT



CABRA SALVATGE



RAT PENAT



CONILL DEL DESERT



Classifica aquests animals segons si són rèptils o mamífers.

**Recorda! Tots aquests mamífers tenen potes, el cos cobert de pèl i neixen de la panxa de la mare.
Els rèptils tenen escates, neixen d'ous i s'arrossequen.**

MAMÍFERS	RÈPTILS
.....
.....
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

2. A quin animal creus que s'assembla el puma?
3. A quin animal et recorda el coiote?
4. Busca el nom d'aquests animals en castellà i escriu-los:

CATALÀ	CASTELLÀ
Puma	
Esquirol	
Iguana	
Serp de cascavell	
Ós rentador	
Coiote	
Cabra salvatge	
Rat penat	
Conill del desert	



CALIFÒRNIA



SANT FRANCISCO

Aquest pont de Califòrnia, que es diu "Golden Gate" uneix dues parts de la ciutat de Sant Francisco (ja havia sortit a l'inici del viatge).

Fixa't bé en la fotografia i senyala, en el quadre de sota, què hi veus.



HI PUC VEURE...

RESPON:

- Quadrats
- Rectangles
- Triangles
- Prismes
- Esferes
- Cilindres
- Rombes

1. Al pont, hi veus més línies rectes o més línies corbes?

2. Si haguessis de construir un pont, què et semblaria més fàcil fer, estructures rectes o corbes?

3. I a la natura, hi ha més corbes o més rectes?



LOS ANGELES

En una zona d'aquesta ciutat hi ha Holliwood (els estudis de rodatge de moltes pel·lícules).

Un dels carrers de Holliwood s'anomena "el passeig de la fama". En aquest carrer, hi ha una vorera plena d'estrelles a terra i en cada una hi ha el nom de persones famoses.



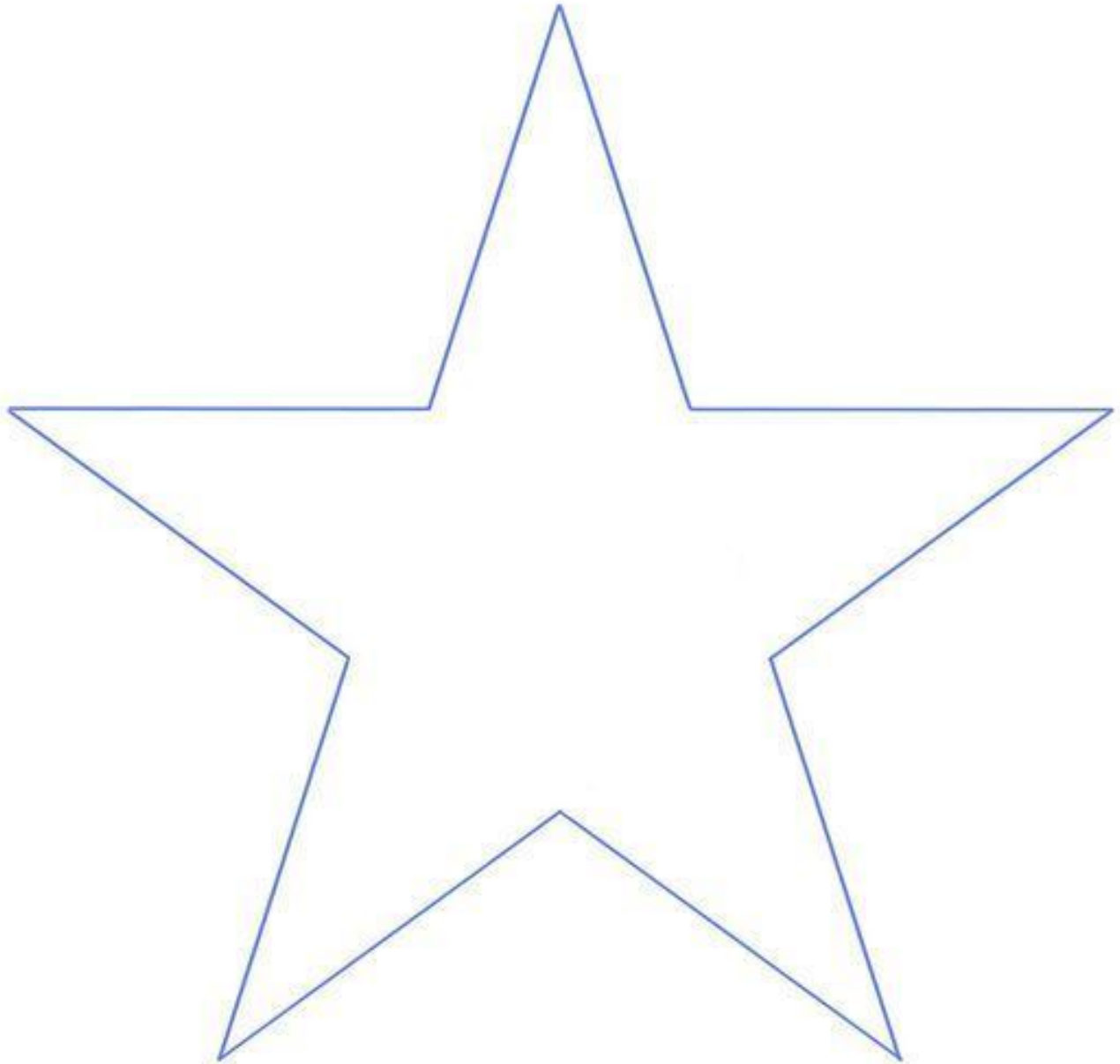
Fixa't en l'estrella i respon:



1. Quants costats té aquesta figura?

2. Quants vèrtex té? Mira-t'ho bé!
(les "puntes" que entren cap a dins l'estrella també són vèrtex).

3. En quines figures la pots convertir? Si ho necessites, tens una estrella a continuació per a que puguis doblegar, dibuixar, retallar... el que necessitis per a esbrinar-ho.





PROBLEMES (1r)



1. Aprofitant el viatge per Estats Units, el meu pare demà prepararà una barbacoa per a ell i per a mi (menjar típic en molts estats del país). En cada plat hi vol posar 1 hamburguesa, 2 salsitxes i 3 talls de *bacon*. Quantes coses haurà de comprar al supermercat?



Fes les operacions i/o el dibuix:



Escriu la resposta:

.....

2. Anem al supermercat i comprem una safata on hi van 4 hamburgueses, 6 salsitxes i 12 talls de bacon. En tindrem prou per a preparar la barbacoa per a tots dos? Ens sobrarà alguna cosa?

Operacions i/o dibuix:




Escriu la resposta:

.....



3. De postre volem preparar un pastís de xocolata típic americà, un *brownie*. Ens han dit que necessitarem 4 ous. Si comprem una dotzena d'ous, quants ens sobran?

Operacions i/o dibuix:



Escriu la resposta:

4. El Brownie ha quedat molt bo. Hem fet 10 trossos. Si cada dia el meu pare i jo en mengem un tall cadascú, quants dies ens durarà?

Operacions i/o dibuix:

Escriu la resposta:



Si t'animes a preparar un brownie, pots consultar en aquest enllaç la recepta:
https://www.nestlecocina.es/receta/brownie-de-chocolate-negro?gclid=EA1alQobChMlv4vFjf696AIVUUHTCh3l0gUyEAAYASAAEgJQ0vD_BwE



PROBLEMES (2n)

1. Avui amb la meva família hem pensat de fer una “barbeque” per dinar. Farem una hamburguesa, tres xampinyons, dues salsitxes i dotze patates fregides per cadascú. Si som quatre a la família quantes hamburgueses, salsitxes i patates fregides haurem de comprar?



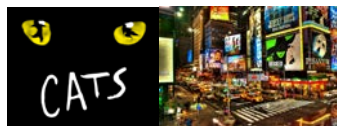
Operacions :



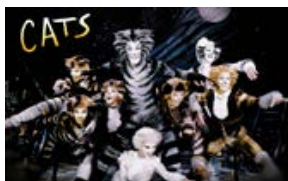
Escriu la resposta:

.....

2. Aquesta nit la meva germana, els meus pares i jo anirem a Broadway i veurem el musical de Cats. Si cada entrada val 150 euros, quants diners hauré de pagar en total?



Operacions :



Escriu la resposta:

.....



PETITES CIUTATS

Si mires la pàgina següent veuràs que Estats Units està format per diferents estats perquè és molt gran. Cada estat té un nom, com si cada un fos una ciutat.

- Si et mires bé el mapa veuràs que tots els estats tenen noms ben diferents. També n'hi ha que tenen el nom llarg i d'altres el tenen curt. Fixa't quants cops té cada nom (els cops els anomenem SÍL·LABES):

TRIA ELS NOMS QUE MÉS T'AGRADIN I CLASSIFICA'LS!

2 SIL·LABES	3 SIL·LABES	4 SIL·LABES
U-TAH	FLO-RI-DA	GE-ÒR-GI-A



Estados Unidos de America



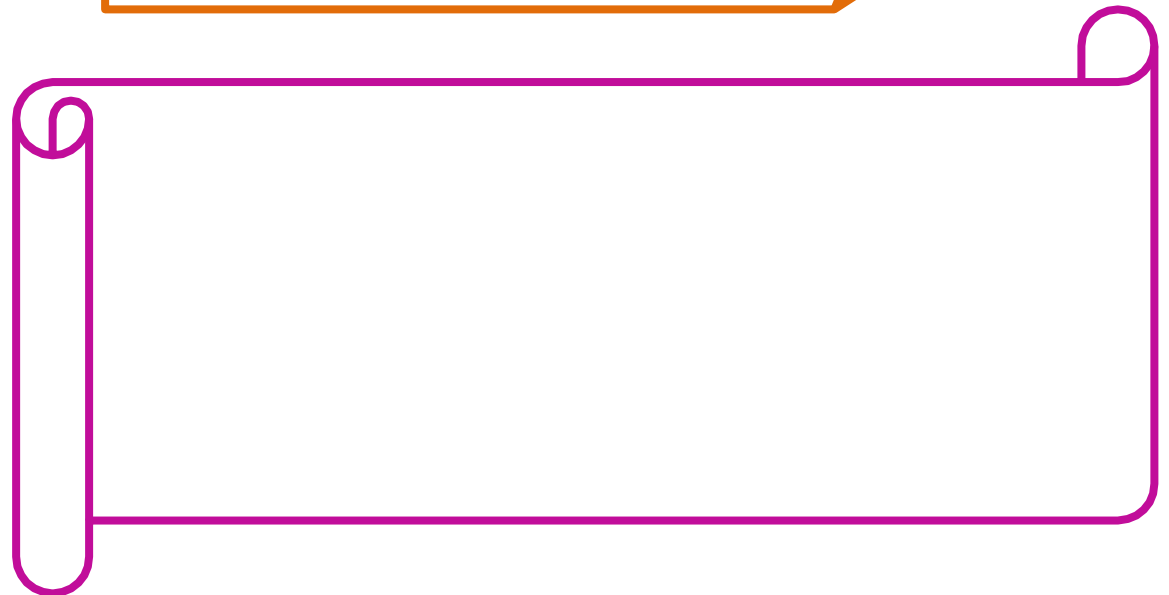
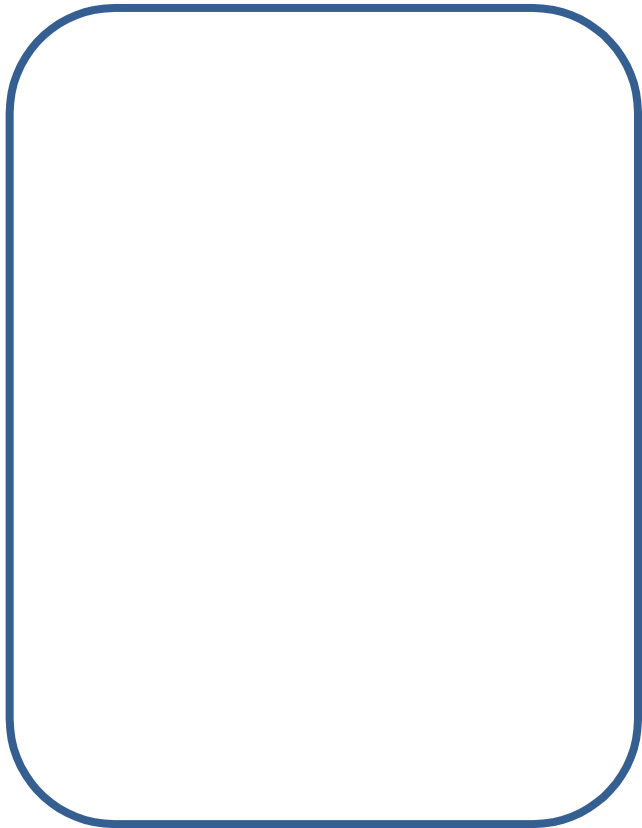


ESTATS UNITS D'AMÈRICA

PROVEM DE
FER
RODOLINS?

La comida de Oregon
me gusta un montón!

Si vas a Montana
menja't una magrana!





SABIES QUE...

Sabies que hi ha dues coses conegudes a tot el món que es van inventar als Estats Units?



PANTALONS TEXANS

Els pantalons texans es van inventar als Estats Units. Van començar a fabricar-los com a roba de treball per als homes: vaquers, miners, grangers... Anys després es van fer famosos a tot arreu, sobretot entre els joves, però no pas com a roba de treball.

Tria la resposta correcta:

Com creus que havia de ser la roba de treball d'un vaquer o d'un miner?

1. elegant 2. resistent 3. suau 4. de colors

Per què?



COCA-COLA

La coca-cola es va inventar com un medicament per al mal de panxa. Poc després es va començar a vendre com un refresc. Cent trenta anys després, podem dir que és la beguda més coneguda arréu del món, però no la més saludable...



EXPERIMENTS AMB COCA-COLA



Recordes la moneda que has oxidat quan parlàvem del color de l'Estàtua de la Llibertat? La moneda era de color marronós i, en posar-la en contacte amb l'aire i el vinagre, has fet que s'oxidi més depressa i es posi de color verd. Amb aquest experiment senzill, faràs que recuperi el seu color original.

Estris:

- 1 got transparent
- una mica de coca-cola
- una moneda envellida (color verd)



Procediment:

1. Sitúa la moneda vella dins d'un got.
2. Posa coca-cola al got fins que la moneda quedi ben coberta.
3. Espera, com a mínim, 4 hores.



PER CONTINUAR INVESTIGANT...

La Coca-cola té uns àcids que reaccionen químicament amb l'òxid de la moneda, per això es neteja. Pots provar de netejar amb altres substàncies que també tenen àcid i comprovar amb què es neteja abans.

Prova-ho amb:

- Vinagre
- Suc de llimona



Si vols veure més experiments fets amb coca-cola, prem la tecla "control"

i clica l'enllaç a la vegada: <https://www.youtube.com/watch?v=qf6auOceHso>

VIGILA! NO FACIS CAP EXPERIMENT SENSE DEMANAR AJUDA A UN ADULT



MÚSICA.... i ACCIÓ!

Estats Units és tant gran que és conegut per moltes coses. Una d'elles és la música.

A New York, hi ha un barri anomenat **BROADWAY** que es famós perquè hi ha 40 teatres!! En aquests teatres s'hi representen moltíssimes obres però sobretot s'hi fan **MUSICALS**.

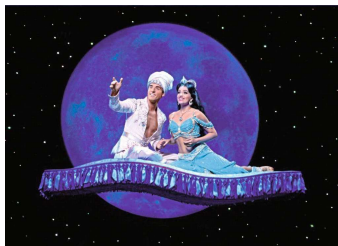
UN MUSICAL ÉS UNA OBRA DE TEATRE QUE ELS PERSONATGES A PART DE PARLAR TAMBÉ CANTEN.

Aquí podràs veure fragments de diversos musicals, segur que en coneixes algun!



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

https://www.youtube.com/watch?v=G3ezXi_TSdM



<https://www.youtube.com/watch?v=-UL0CDMhjj4>

T'animes a cantar una cançó d'un d'aquests musicals? Clica a la pàgina i podràs cantar-la seguint la lletra! https://www.youtube.com/watch?v=ydOqv_OHe-l

I quan te la sàpigues pots sortir al balcó i fer un concert pels veïns! Si ho fas fes-te una foto que et volem veure!



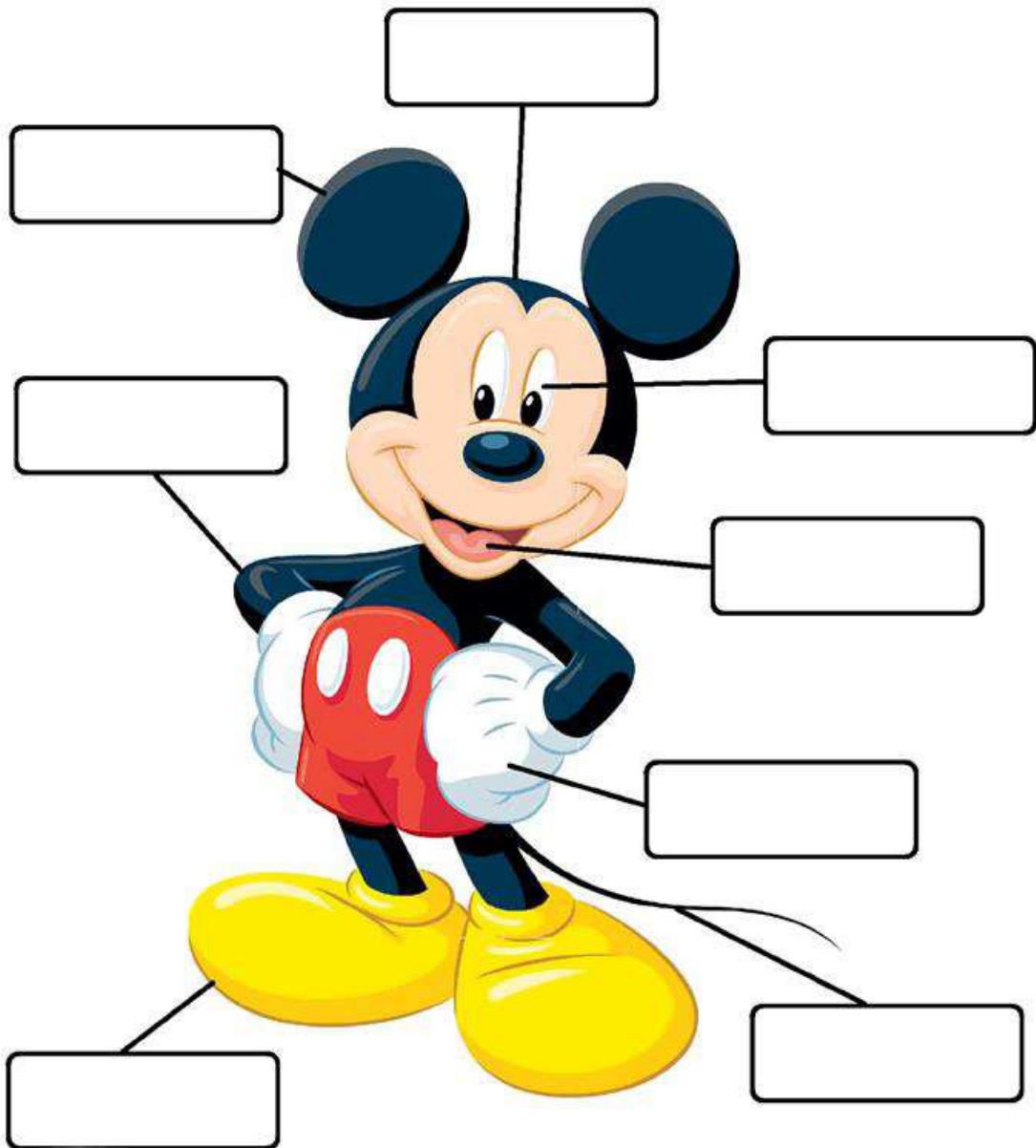


Hello!

I'm Mickey.
I'M A MOUSE

Sing and dance the song: HEAD, SHOULDERS, KNEES AND TOES:
<https://www.youtube.com/watch?v=h4eueDYPTlg>

WRITE THE PARTS OF THE BODY



HAND
FOOT

EYE
TAIL

EAR
HEAD

SHOULDERS
MOUTH



RECEPTA: HAMBURGUESA CASOLANA



Costa trobar gent a qui no els agradi una bona hamburguesa casolana, sucosa, ben marcada a la planxa i feta amb els ingredients que més ens hagin vingut de gust en aquell moment. Ràpida, fàcil de fer i extraordinàriament bona, l'hamburguesa casolana dóna molt de joc.

Us hi atreviu? Som-hi!

INGREDIENTS:

Per a 4 hamburgueses casolanes: d'uns 200 g

- 600 g de carn picada de bou (o vedella)
- 1 ou
- 20 g de pa ratllat
- Julivert picat
- Sal i pebre negre

Possibles ingredients addicionals (escollir-ne un):

- Rocafort i nous (també podeu fer servir qualsevol formatge blau)
- Ceba caramel·litzada i bacon (o cansalada)
- Formatge Emmental (o el formatge que us agradi més)

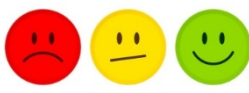


- Dàtils i cansalada (o bacon)
- Sobrassada, escalivada, panses i pinyons...

PREPARACIÓ DE L'HAMBURGUESA CASOLANA:

1. Posar la carn picada de bou (o vedella) en un bol, salpebrar-la i barrejar-la bé.
2. Afegir l'ou i lligar-ho amb la carn fins que aquesta l'hagi absorbit bé.
3. Afegir el pa ratllat i tornar a barrejar-ho.
4. Incorporar el julivert picat i barrejar-lo amb la carn picada fins que estigui ben repartit.
5. Agregar l'ingredient addicional que vulguem a trossets petits i barrejar-lo bé amb la carn picada.
6. Fer 4 boles d'uns 200 g.
7. Donar forma a les hamburgueses amb les mans. Tallar un tros de paper film, posar-hi al damunt la massa per a una hamburguesa individual, tapar-la amb un altre tros de paper film i pressionar amb la mà perquè quedi ben compactada.
8. Escalfar la planxa i coure les hamburgueses casolanes a foc viu 1-2 minuts per cada costat en funció del punt de cocció que us agradi més.
9. Podeu menjar-vos l'hamburguesa casolana sola o acompanyada de pa, ruca, una rodanxa de tomàquet, cansalada o bacon, un ou ferrat, formatge i tot allò que se us acudeixi que es pot posar entre dos trossos de pa. I acompanyar-ho d'unes bones patates fregides! **BON PROFIT!**

Si t'has atrevit a fer aquesta recepta digues com t'ha sortit de bona:



Projecte: Viatgem pel món. Un tomb per EUA.



JOC: L'OCA DELS ESTATS UNITS

Us presentem el joc de l'oca, ambientat en esports dels Estats Units. És un joc perfecte per moure-us en família aquests dies que estem tots a casa. El nombre de jugadors és il·limitat, podeu jugar tants com vulgueu. Haureu de jugar fent el que us posa a cada casella, només hi ha una peculiaritat, on hi ha les caselles que posa que heu d'anar "de pilota a pilota", només podreu anar-hi si primer compliu els reptes esportius proposats (si no els compliu, us haureu de quedar a la casella que estàveu). Hi ha alguns reptes que requereixen algun tipus de material que tenim per casa. Només necessitarem una escombra (o similar) i un parell de mitjons embolicats en forma de pilota (ha de ser tova per evitar perills).

Els reptes esportius són els següents:

- ✓ Casella 8 (BÀSQUET): haureu de buscar una paperera o similar per fer servir de cistella. El jugador que caigui en aquesta casella haurà de fer una cistella amb la pilota feta de mitjons. Tindrà 3 intents per encistellar.
- ✓ Casella 13 (SOCCER): es farà una porteria a casa i el que caigui en aquesta casella haurà de fer un gol. La distancia la decidiran els participants. Tindrà 2 intents per fer-ho.
- ✓ Casella 17 (VOLEI-PLATJA): el jugador haurà d'agafar la pilota i fer 3 tocs amb els avantbraços sense que caigui a terra. Tindrà 2 intents per aconseguir-ho.



- ✓ Casella 23 (FUTBOL AMERICÀ): un altre participant li llençarà, des d'una certa distància, la pilota feta de mitjons al participant que ha caigut en aquesta casella, aquest l'haurà d'agafar sense que caigui a terra. Tindrà 2 intents per aconseguir-ho.

- ✓ Casella 28 (BEISBOL): el que caigui en aquesta casella agafarà l'escombria i es posarà en posició de batejar la pilota (tocar-la) i un altre participant li llençarà la pilota feta de mitjons. Té 3 intents per tocar-la. IMPORTANT!: només ha de tocar la pilota, NO donar força al colpejar perquè estem jugant en espais petits i tancats.

- ✓ casella 34 (HOQUEI GEL): el jugador que caigui en aquesta casella haurà de fer un gol a la porteria amb una escombria. Ha de xutar la pilota amb l'escombria i intentar marcar. Tindrà 3 intents per marcar un gol.

- ✓ Casella 40 (TENNIS): el jugador que caigui en aquesta casella haurà de fer servir el seu palmell de la mà com si fos una raqueta. Haurà de tocar 10 vegades la pilota feta de mitjons sense que caigui (l'altra mà l'haurà de tenir a l'esquena). Tindrà 3 intents per aconseguir-ho.

4
30 salts

3
Descances un torn

2
25 abdominals

1
"Skipping" 30"

5
Tots els jugadors s'han d'hidratar

28
De pilota a pilota i tires perquè et toca

27
Mana un exercici a la resta de jugadors/es

26
"Lunge" lateral x10

25
Pont x15

24
Quarentena: descances dos torns

6
Mantenir durant 30"

29
Retrocedeix a la casella 24

44
Intercanvia la posició amb el jugador/a que et segueix

43
Repeteix els dos últims exercicis que has realitzat

42
Ballar la teva cançó preferida durant 30"

7
Retrocedeix a la casella 3

30
"Fondos" de triceps x10

45
10 amb cada cama

54
Tots beuen

41
Neteja't les mans amb aigua i sabó

8
De pilota a pilota i tires perquè et toca

31
Taula apropant genolls al pit x15

46
En la següent tirada, compta cap enrere

56
20" per estirament i braç

40
De pilota a pilota i tires perquè et toca

9
10 flexions

32
Tots beuen

47
Quantes ets capaç de fer-ne?

51
Retrocedeix a la casella 41

39
Torna a la casella 20

10
Taula frontal 30"

33
De pilota a pilota i tires perquè et toca

48
Mantenir 20"

52
Mantenir 20" cada cama

38
10 "burpees"

11
"Lunge" x10

34
Tothom fa els exercicis 1, 2 4 i 9

49
Mantenir 20" x10

53
Mantenir 20" cada cama

37
Torna a la casella anterior

12
Quarentena: descances dos torns

13
De pilota a pilota i tires perquè et toca

14
x20

15
Torna a la casella de sortida

16
10 flexions

17
De pilota a pilota i tires perquè et toca

18
10 "squats"

19
x20

20
Agafa la drecera

21
Taula lateral 30"

22
Tots beuen

23
De pilota a pilota i tires perquè et toca

24
Quarentena: descances dos torns

25
Pont x15

26
"Lunge" lateral x10

27
Mana un exercici a la resta de jugadors/es

28
De pilota a pilota i tires perquè et toca

29
Retrocedeix a la casella 24

30
"Fondos" de triceps x10

31
Taula apropant genolls al pit x15

32
Tots beuen

33
De pilota a pilota i tires perquè et toca

34
Tothom fa els exercicis 1, 2 4 i 9

35
Salta a la casella 41

36
Mantenir 20" cada cama

37
Torna a la casella anterior

38
10 "burpees"

39
Torna a la casella 20

40
De pilota a pilota i tires perquè et toca

41
Neteja't les mans amb aigua i sabó

42
Ballar la teva cançó preferida durant 30"

43
Repeteix els dos últims exercicis que has realitzat

44
Intercanvia la posició amb el jugador/a que et segueix

45
10 amb cada cama

46
En la següent tirada, compta cap enrere

47
Quantes ets capaç de fer-ne?

48
Mantenir 20"

49
Mantenir 20" x10

50
Mantenir 20" cada cama

51
Retrocedeix a la casella 41

52
Mantenir 20" per estirament i braç

53
Mantenir 20" cada cama

54
Tots beuen

55
Torna a la casella 20

56
20" per estirament i braç

57
De pilota a pilota i tires perquè et toca

58
Mantenir 20" cada cama

59
Torna a la casella 20

60
De pilota a pilota i tires perquè et toca

61
Torna a la casella anterior

62
10 "burpees"

63
Torna a la casella 20

64
De pilota a pilota i tires perquè et toca

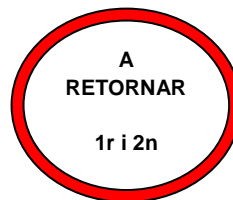
65
Mantenir 20" cada cama

66
Torna a la casella anterior

SORTIDA




ENS ESCRIUS UNA POSTAL?



Arribem al final d'aquestes dues setmanes de viatge pels Estats units d'Amèrica! T'ha agradat?

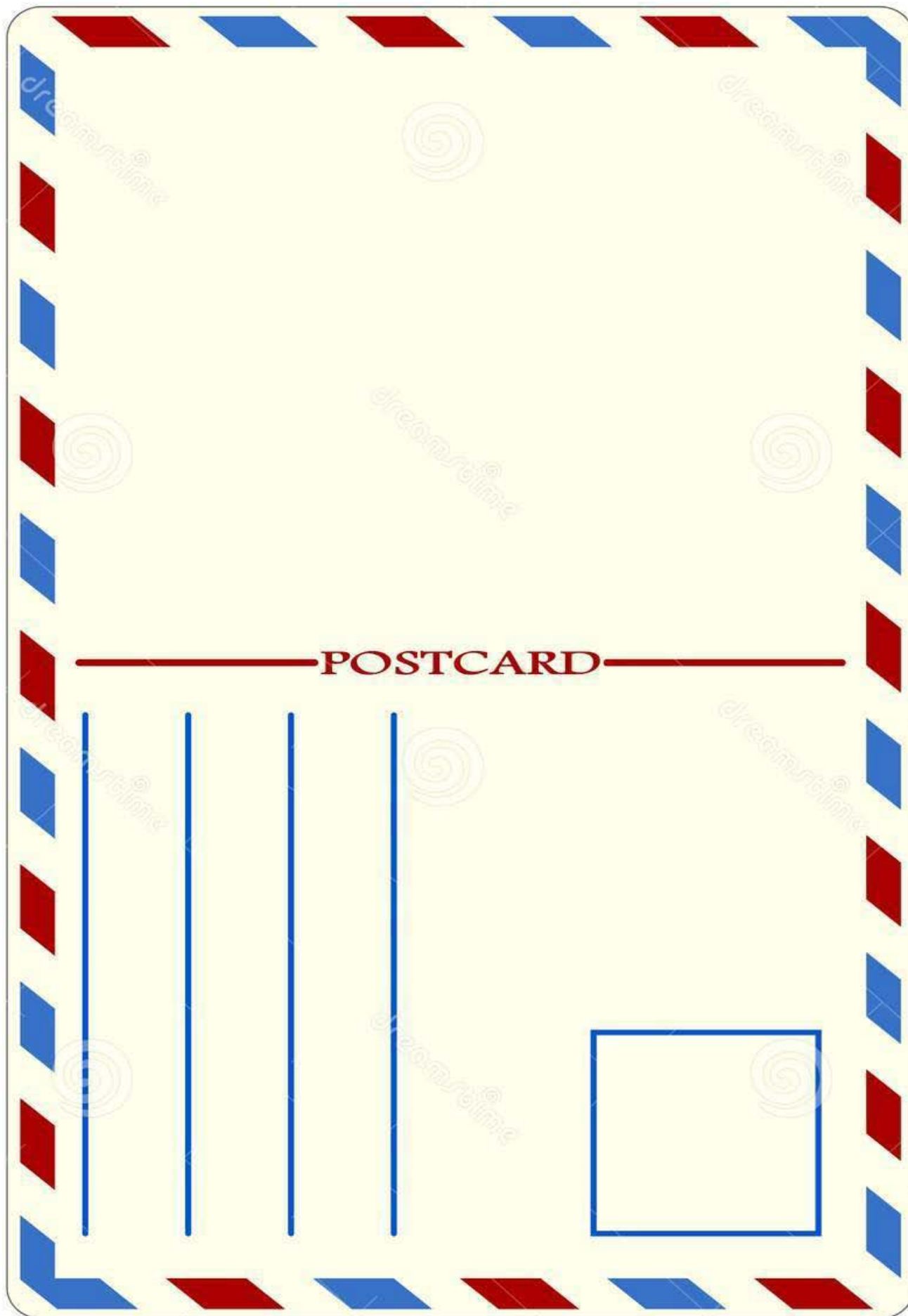
Ens agradaria que ens enviéssiu una postal explicant-nos el vostre gran viatge i quines són les coses que més us han agradat. Podeu afegir-hi dibuixos o fotos. La trobareu més avall. La podeu imprimir, fer a mà o directament a l'ordinador. T'ANIMES?



Recorda de seguir aquest ordre i no deixar-te res:

- Lloc i data
- Salutació
- Text explicant-hi el que més t'ha agradat (amb fotos o dibuix)
- Comiat
- La teva firma





Projecte: Viatge pel món. Un tomb per EUA.