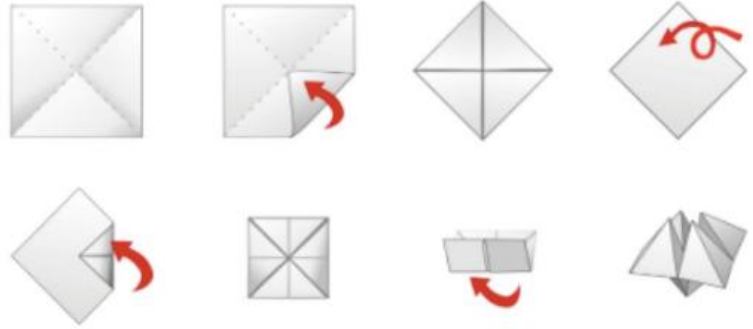


# "COME-COCOS" ESPORTIU

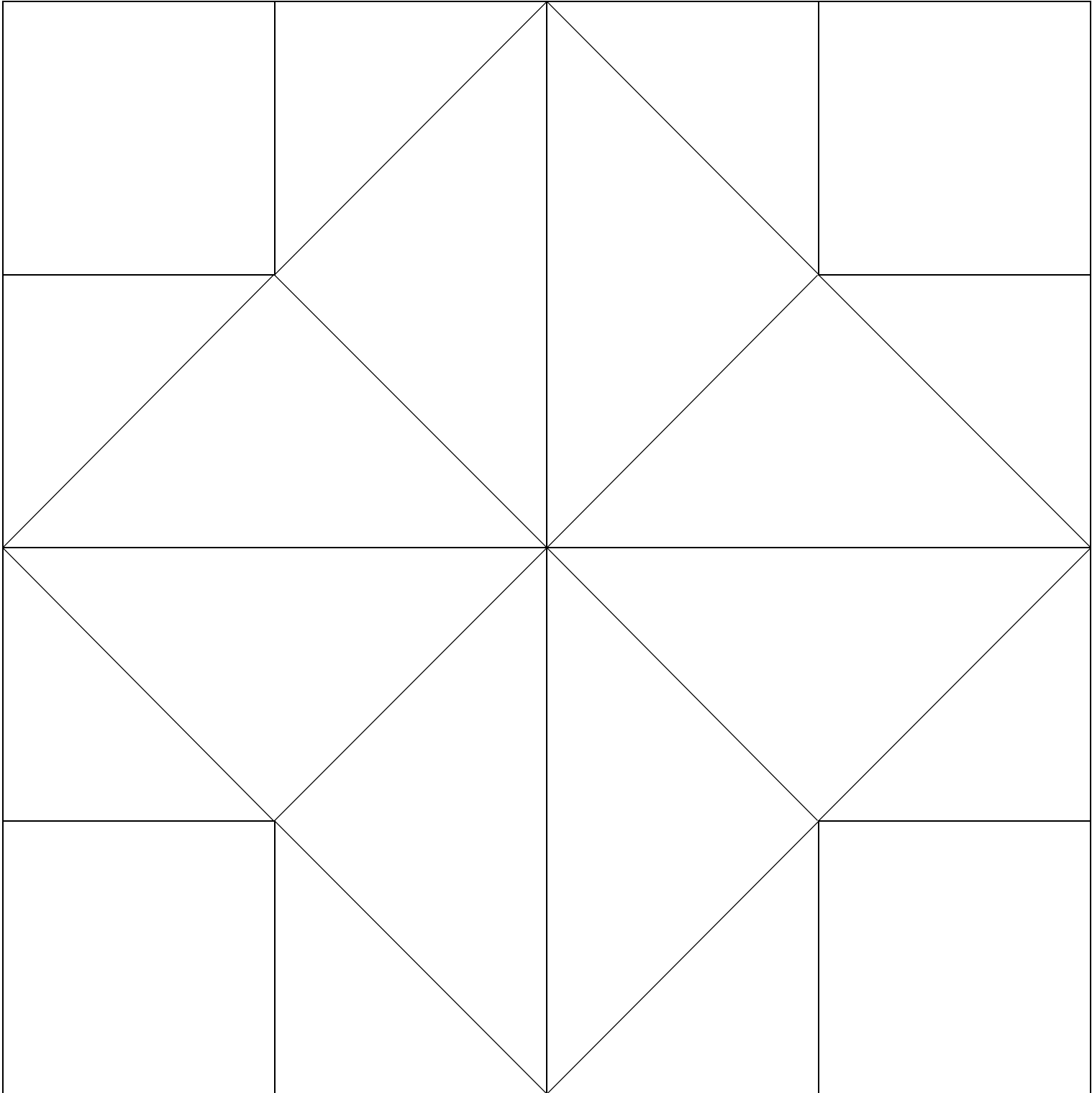
TALLA UN QUADRAT DE PAPER I SEGUEIX LES INTRUCCIONS PER DOBLEGAR-LO



	<b>1</b>		<b>2</b>	
		FES UNA TORRE DE COIXINS I SALTALA 10 VEGADES	OBRE I TANCA CAMES I BRAÇOS DURANT 30 SEGONS	
<b>8</b>		SALTA 10 VEGADES A PEU COIX AMB CADA PEU	CAMINA D'ESQUENES FINS EL LAVABO	<b>3</b>
		FES 10 ABDOMINALS	SALTA PUJANT ELS GENOLLS COM UN CAVALL	
<b>7</b>		IMAGINA QUE SEUS A UNA CADIRA AGUANTA 20 SEGONS	FES 10 FLEXIONS	<b>4</b>
	<b>6</b>		<b>5</b>	

# "COME-COCOS" ESPORTIU

TALLA UN QUADRAT DE PAPER I SEGUEIX LES INTRUCCIONS PER DOBLEGAR-LO



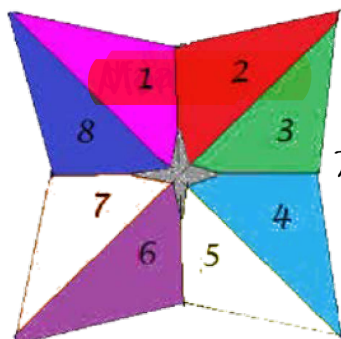
## Com es juga al "comecocos"?

1. Primer construeix el "comecocos" de paper.
2. Fica els dits als 4 forats que han quedat a la part de sota. Digues que algú de casa et digui un número de l'1 al 10. Obre i tanca el "comecocos" tantes vegades com el número que t'han dit.
3. Fes que la persona esculli un dels 4 números que han quedat visibles.
4. Obre la pestanya que ha escollit i llegeix l'acció que ha de realitzar.

Us deixo l'enllaç a un vídeo on us ensenyen a fer el "comecocos" pas a pas:

[https://www.youtube.com/watch?v=6hO\\_gVh7qLU](https://www.youtube.com/watch?v=6hO_gVh7qLU)

Espero que us agradi,



*Mestres d'Educació Física*