

## EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

Primer que res, desitgem que tots estigueu bé.

Recordeu que sempre abans i després de realitzar activitat física, sobretot quan sigui intensa, hem de fer un bon escalfament i estiraments.

A continuació, et deixo uns jocs per jugar a casa o al jardí. També podeu continuar fent els jocs, ioga, tonificació,... amb els enllaços de les setmanes anteriors.



## **JOCs:**

### **Jocs de punteria:**

1. Podeu crear dianes al terra i llançar pedres, pilotes, pals,... a veure qui fa més punts.
2. Podeu construir unes bitlles amb ampolles petites amb una mica de sorra o pedres, i llançar una pilota o un pal, a veure qui en tomba més.
3. A llançar amb el que et toqui!  
2 daus, un indica l'objecte a tombar i l'altre amb què tombar-lo.

| Dau 1                                                                                                                                    | Dau 2                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1 -ampolla d'aigua de plàstic<br>2 -llauna<br>3 -pot de iogurt<br>4 -paperera<br>5 -pot de xampú<br>6 -joguines petites com un playmobil | 1 i 4 rotllo de paper higiènic<br>2 -5 goma d'esborrar<br>3-6 coixí |

La distància la marqueu vosaltres. I si jugueu competint, inventeu algunes normes per saber qui guanya.

### **Llançaments que no caigui:**

1. Amb un mocador o tros de tela (per dintre de casa) o pilota (per fora de casa), llançar cap a amunt i intentar agafar-lo sense que caigui. També podeu fer palmes abans d'agafar-lo. A veure quantes fas sense que caigui!

### **Joc de llançament**

<https://www.youtube.com/watch?v=lcl4rXx3-tc&feature=youtu.be>

**Repte familiar: Ulls tapats.**

Hola família,

Heu d'aconseguir arribar a l'altra banda de la casa o del jardí, tots junts amb els ulls tapats menys un, però aquests no podrà parlar. Prèviament, haureu posat pel terra objectes que no podreu tocar. Si algú toca un objecte heu de tornar a començar. Abans de començar peseu com fer-ho.

**Trivial:**

Adjunto per imprimir i jugar (en castellà)

RECORDA: POTS ENVIAR PROPOSTES QUE FACIS TU, ELS TEUS VÍDEOS I FOTOS, A: [pere@escolarenaixenca.com](mailto:pere@escolarenaixenca.com)