

## Tasca

- Millorar el nostre dia a dia mitjançant hàbits saludables. Activitat física diària (60 minuts) per sentir-te millor.
- Anima't a fer els següents reptes!!



### Com ho puc fer?



-Amb imaginació, ganes i alegria pots moure't de diferents maneres i utilitzant coses de casa.

-Escoltant música que t'agradi, segur que pots fer uns balls espectaculars i fer ballar a tota la família.

-Recorda en beure aigua sovint, rentar-te la cara i les mans, i pentinar-te ben guapo/a.

Aquí trobareu balls i jocs per l'activitat física diària. (clic per obrir)

Activitat física a casa 1

Activitat física a casa 2

Família i escola. Gencat.

Hàbits saludables

### Què es valorarà?

Ens agradarà veure que bé que et surten un dels 2 reptes

Envia foto o vídeo al següent email:  
[edufisriusegre@gmail.com](mailto:edufisriusegre@gmail.com)

DATA MÀXIMA D'ENTREGA  
20 ABRIL



### REPTA 1: INVENTA UN CIRCUIT

**Material necessari:** Paper, llapis, ampolles, coixins, tovalloles, pilotes, cadires, rotllos de paper de WC...

**Com es juga?** Inventa un circuit a casa teva i dibuixa'l fent un croquis en un full de paper. Després reproduueix-lo i fes-lo tantes vegades com vulguis. (pots fer salts, diferents desplaçaments, reptacions, tombarelles, llançaments, quadrupèdies,...)

Imaginació al poder!

### REPTA 2: COORDINACIÓ SALT

Reproduueix la següents seqüència de salts seguint les hores del rellotge.

Ànims que segur que ho fas molt bé.

