









# EDUCACIÓ FÍSICA: REPTE 1

## ESCALFAMENT

- Camina suaument 
- Camina amb un gran moviment als braços 
- Camina movent els braços avant i enrere 
- Camina fent un moviment circular als braços 
- Corre a poc a poc 
- Corre aixecant les cames 
- Corre aixecant els genolls 
- Corre picant amb els talons al cul 

## PART PRINCIPAL

### - Joc dels colors:

A continuació et deixo un llistat amb un ordre de colors, hauràs de tocar objectes que tinguis a casa amb aquests colors. Intenta tocar-los tots en el mínim temps possible, calcula quin temps fas i torna a intentar-ho superant el temps anterior. ÀNIM!

1. Blau
2. Vermell
3. Rosa
4. Taronja
5. Groc
6. Marró
7. Blanc
8. Negre
9. Lila
10. Gris



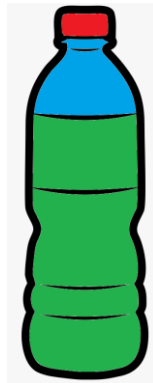
### - Joc de l'ampolla:

Col·loca una ampolla d'aigua al terra i fes 5 passes enrere. A aquesta distancia hauràs d'intentar donar-li a l'ampolla amb una pilota, tindràs 3 llançaments. A cada zona de l'ampolla hi haurà una puntuació. Els punts són els següents:

Color verd: 1 punt

Color blau: 2 punts

Color vermell: 3 punts



Intenta aconseguir el màxim de punts possibles i... REPTA A TOTS ELS DE CASA!

## ACTIVITAT EN FAMILIA

### - Joc de mímica:

Ara necessitem la col·laboració dels membres de la família. En aquest joc no podem dir cap paraula ni fer cap soroll. Una persona surt al davant de la resta i ha d'interpretar un ofici, un esport, un animal, una acció de la nostra rutina... el que vulguis! Qui ho sàpiga ha d'aixecar la mà i s'hi ho esbrina, sortirà ell al mig a realitzar la mímica. QUI ENCERTARÀ MÉS?