

BINGO – REPTES EDUCACIÓ FÍSICA

cicle superior (5è i 6è)

Us proposo uns reptes que són un BINGO. Com veieu hi han un munt de propostes, heu de triar un mínim de dos de cada color (Vermell, Verd, Blau i groc) Els de color blanc són opcionals. Si aconsegiu fer dues propostes de cada color, **ENHORABONA HAS FET BINGO!!!** Necessito les evidències dels reptes realitzats amb un vídeo, una foto o també ho podeu explicar amb un petit text o redactat, on podeu compartir propostes de millora, dificultats i valoracions . Quan tingueu els vídeos, fotos o escrits els podeu compartir o enviar al [G-suite](#) a l'adreça de isaaccuevas@escolaplademar.cat Participeu que és molt divertit i així us podré veure que ja us trobo a faltar! Gaudiu molt i cuideu-vos!

Buscar algun joc d'un altre país i juga a casa amb la família.	Challenge paper WC. Quants tocs, amb totes les parts del cos, pots fer?	Amb els ulls tapats ves des de la porta d'entrada de casa teva fins la teva habitació. (amb ajuda o sense)
Challenge Oh Na Na Na. Us passo enllaç amb vídeo. https://www.youtube.com/watch?v=jP8Nx_BPf8I	Teniu escales? Puja i baixa-les el més ràpid possible (x2 vegades)	Posa't 10 samarretes, una sobre l'altre, i treu-te-les el més ràpid possible.
Fer una cançó de Zumba i balla amb tota la família. Us deixo algun exemple: https://www.youtube.com/watch?v=8T5DqYGHD6g	Inventar una coreografia o un ball de qualsevol cançó.	Vídeo de 30 minuts per fer exercici físic a casa. Sereu capaços de fer-ho tot?! https://www.youtube.com/watch?v=lc1A_g9m7XQo
Fer una cistella increïble, impressionant, divertida en qualsevol recipient i amb qualsevol material. Intenta fer 3 cistelles .	Ensenyar a algú com són tots els passos del Suport Vital Bàsic i la Posició Lateral de Seguretat. Al final fes-ho tu com a pràctica. https://www.youtube.com/watch?v=8dFqy2043Vw	Fer un dia algun àpat (esmorzar, dinar, berenar o sopar) molt saludable. Cuinant acompanyat d'un adult eh! Ajuda de vídeos: https://www.cma.cat/tv3/super3/mant_d_uka/
Fer una classe de loga. Us passo link: https://www.youtube.com/watch?v=a37_6zRhSXXI&t=37s	Aprèn els noms de la família que t'acompanya a casa amb llengua de signes. http://www.fundacioncnse.org/educaba_ncolse/dactilologico.php	Fer malabars. Per fer les boles: https://www.youtube.com/watch?v=1V1_rYScTdkI I com aprendre: http://www.xtec.cat/~aalas/malabars/
Challenge escombra: https://www.youtube.com/watch?v=tDA_nvFYQy08	Pel·lícula CAMPEONES: https://www.rtve.es/alacarta/videos/a-pelicula-de-la-semana/pelicula-semana-campeones/5471453/	Llibre relacionat amb dones i esport. Llegiu-lo és molt interessant. https://tallerdesolidaridad.org/wp-content/uploads/2019/11/de-ninas-a-leyendas.pdf

ÀNIMS SEGUR QUE HO ACONSEGUIU !!!

