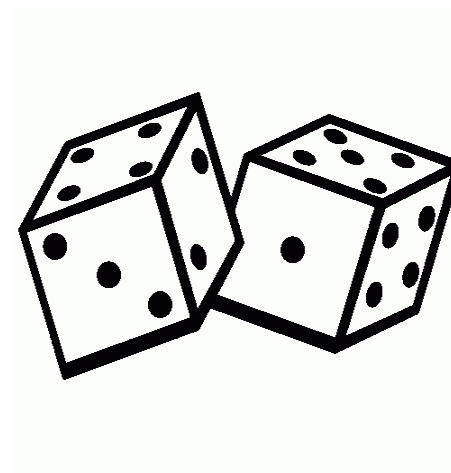




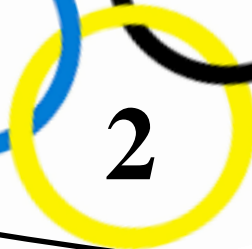
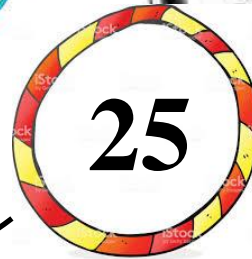
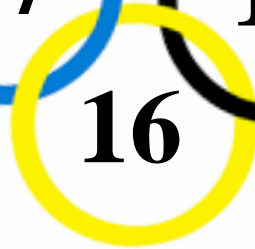
AE Anselm Clavé

JOC DE L'OCA





12



- Si no teniu daus ho podeu fer amb aquest dau virtual <https://dado.online/>
- Podeu adaptar les proves a les diferents edats.

SI CAUS A LA CASELLA.... QUI GUANYARÀ?

1. Fer 10 salts picant amb les mans amunt.
2. Fer 5 "sentadetes".
3. Caminar 50 passes per casa a ritme alt.
4. Saltar amb una cama 15 vegades.
5. Aguantar en equilibri amb un peu durant 15 segons.
6. Ballar una cançó de ZUMBA
(<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>)
7. Pou!!! si caus en aquesta casella, has de tornar a començar!
8. Has de REPTAR a algú de la família, i aquest t'ha d'imitar.
9. Fes un joc de mímica.
10. Saltar amb peus junts 10 vegades.
11. Donar una tombarella al llit amb l'ajut d'algú.
12. POU 2!!!! Has d'anar enrere fins la casella 6.
13. SKIPPING (genolls amunt) durant 20 segons.
14. Ballar cançó BABY SHARK
<https://www.youtube.com/watch?v=FX20kcp7j5c>
15. Caminar 50 passes per casa.

17. Caminar com una GRANOTA fins la teva habitació.
18. Amagat en 20", t'han de buscar!!!!
19. Saltar amb els peus junts com un cangur 20 vegades.
20. PRESÓ!!!! Pots sortir si treus un 5 o superes un repte que et proposin.
21. Saltar 10 vegades amb peus junts per sobre d'un jugador estirat al terra.
22. Caminar com un cranc fins la teva habitació.
23. Fes la croqueta, com a mínim 3 voltes!
24. Fes 8 BURPEES.
<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>
25. Fer una planxa com la del dibuix de 12 A 30 segons segons l'edat.

