



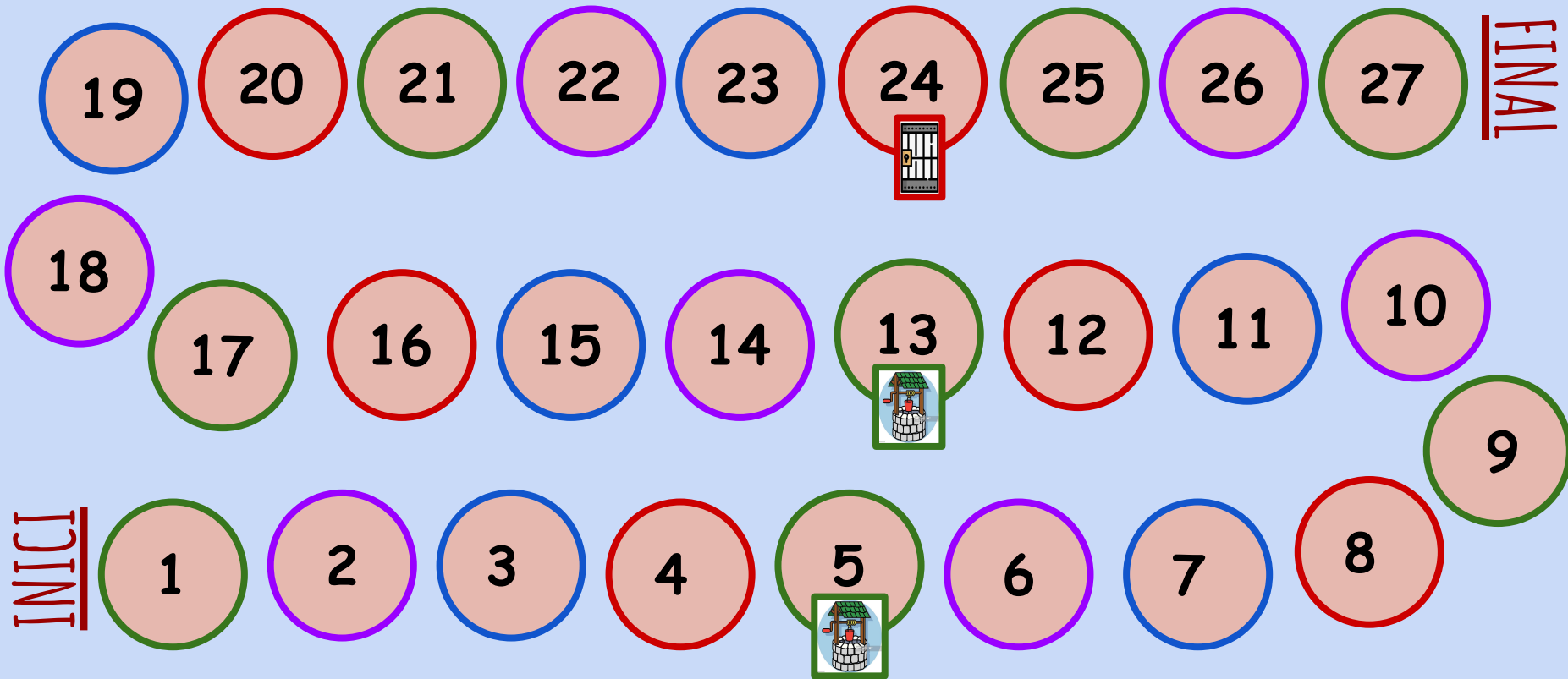
JOC D'EDUCACIÓ FÍSICA 5è B

CURS 2019-2020

AGAFA UN DAU, LLANÇA' L I A JUGAR!!!
(CLICA A SOBRE DE CADA CASELLA I VEURÀS QUÈ HAS DE FER)



JOC D'EDUCACIÓ FÍSICA DE 5È B



JOC D'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA 5è B

AGAFA UN DAU, LLANÇA'L I ... A JUGAR!!!



1. Fer malabars amb dos o tres pilotetes, peluixos, boles fetes amb un parell de mitjons... Unes 10 passades.
2. Imitar a un animal amb soroll i moviment durant 10 segons.
3. Tapat els ulls, un altre jugador et donarà un objecte i l'hauràs d'endevinar.
4. Camina 50 passes per casa.
5. POU: has de començar des de la casella d'inici.
6. Salta a peu coix (amb el dret) 20 salts desplaçant-te per casa.
7. Aguanta en equilibri sobre un sol peu (l'esquerre) i ulls tancats, durant 15 segons.
8. Balla una cançó de Just Dance que t'agradi del Youtube.
9. Reta a algú de la família.
10. Fes un joc de mímica: els altres l'han d'endevinar.
11. Salta amb els peus junts, 10 cops, sense moure't del lloc i aixecant els genolls ben amunt.
12. Fes un gir: una tombarella o la croqueta en el llit.
13. POU: si caus en aquest pou, has de tornar a la casella número 6.
14. Salta 10 cops, obrint i tancant les cames i els braços al mateix cop.
15. Skipping, genolls amunt, durant 15 segons.
16. Balla una cançó de Zumba que t'agradi al Youtube.
17. Camina d'esquena 30 passes per casa teva.
18. Salta a peu coix (amb l'esquerre) 15 cops desplaçant-te.
19. Busca una postura de ioga per internet i reproduueix-la durant 20 segons.
20. Fes un joc de mímica. La resta l'han d'endevinar.
21. Desplaçat per la casa saltant a peus junts, 30 salts.
22. No et sembla que vas massa ràpid? Torna a la casella 17.
23. Corre en el lloc, xocant talons al glutis durant 15 segons.
24. PRESÓ: per poder sortir has de treure el número 5 o superar un repte esportiu que et proposin.
25. Salta amb peus junts 15 cops amb desplaçament per la casa.
26. Fes 10 salts picant de mans a l'aire al mateix temps.
27. Realitza 5 assegudetes, molt a poc a poc.

ENHORABONA!!! HAS ACONSEGUIT ACABAR EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA!



JOC D'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA 5è B

3. Tapat els ulls, un altre jugador et donarà un objecte i l'hauràs d'endevinar.

[TORNA AL TAULELL](#)



JOC D'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA 5è B

4. *Camina 50 passes per casa.*

[TORNA AL TAULELL](#)



JOC D'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA 5è B

12. Fes un gir: una tombarella o la croqueta en el llit.

[TORNA AL TAULELL](#)



HAS ACONSEGUIT ACABAR EL JOC D'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA DE 5è B

JOC CREAT PER: guadalupe.blanco@escolacharlesdarwin.cat i

els vídeos dels i les ALUMNES de 5è B 2019-2020

BASAT EN ELS JOCS CREATS I / O PUBLICATS PER:

Laia Vélez: <https://activitum.cat/actividades/joc-de-leducacio-fisica-a-casa/>

Claudio Higa: <https://claudiohiga.wixsite.com>

Miguel Ángel Azorín: MuévetEF pero en casa

<https://view.genial.ly/5e73b3c24aba9c1b7b82bc6c/game-muevetef>

VOLS TORNAR A JUGAR?

MOLTES GRÀCIES A TOTS I TOTES PER COMPARTIR IDEES!!!