

BINGO REPTES, EDUCACIÓ FÍSICA

3r^a i 4r^a

Hola, som la Sandra i la Cris. Com esteu? Cansats, avorrits, animats? Per tal d'entretenir aquests dies i moure'ns una mica us proposo aquest bingo perquè jugueu amb la família. Consisteix en una sèrie de reptes que s'han d'aconseguir. Un membre pot fer d'àrbitre i ser el responsable de verificar si els reptes que aneu fent són correctes. Podeu fer un repte o 2 cada dia i quan acabeu el bingo acordar el premi amb la família.

Busca un joc d'altre país i juga amb la família.	Challenge paper WC. Quants tocs, amb totes les parts del cos, pots fer? (no pot caure)	Amb els ulls tapats ves des de l'entrada de casa teva fins la teva habitació.
Has de pensar en 3 figures d'equilibri individual, 3 en parelles i 3 de 3 persones i mantenir cadascuna 40seg.	Teniu escales? Puja i baixa-les el més ràpid possible. Sinó, pots fer genolls al pit en parat o peus al cul durant 1min cadascú.	Fer una cançó de Zumba i ballar tota la família. https://family.gonoodle.com/channels/zumba-kids
Pel·lícula CAMPEONES: https://www.rtve.es/alacarta/videos/lapelicula-de-la-semana/pelicula-semanacampeones/5471453/	Fer una cistella increïble, impressionant, divertida en qualsevol recipient i amb qualsevol material.	Fer malabars. Per fer les boles: www.youtube.com/watch?v=1V1rYScTdkI I com aprendre: http://www.xtec.cat/~aalas/malabars/
Inventa una coreografia o ball per a qualsevol cançó	Fer una cistella divertida, increïble, de qualsevol material i jugar amb la família a encistellar pilotes de paper a diferents distàncies.	Posa't 10 samarretes una a sobre de l'altra i treu-te-les el més ràpid possible. Mira el temps i tracta de superar-te.
Challenge escombra: www.youtube.com/watch?v=tDAnvFYQy08	Inventa't un joc per la tornada. L'has d'escriure i explicar-lo amb vídeo. Si pots fer la pràctica millor per comprovar que funciona.	Apre'n els noms de la família que t'acompanya a casa amb llengua de signes. http://www.fundacioncnse.org/educaba/ncolse/dactilologico.php

