

Estimat esportista:

Hem arribat junts al final de la missió. És hora d'acomiar-se i de valor el teu gran esforç durant aquesta dura missió. M'alegra que hages treballat forca bé a les sessions d'entrenament, valoro el coneixement que has après sobre olimpíades i esportistes, i els bons hàbits alimentaris i de descans que has dut a terme aquestos dies. Gràcies per participar en aquesta missió, n'estic molt orgullosa de tu. Has aconseguit el màxim nombre d'estrelles.



Fa poc he rebut la resposta del Comitè Olímpic:

MOLTES FELICITATS!!!! HAS ESTAT ELEGIT PER A PARTICIPAR ALS JOCS OLÍMPICS TOKIO 2021!

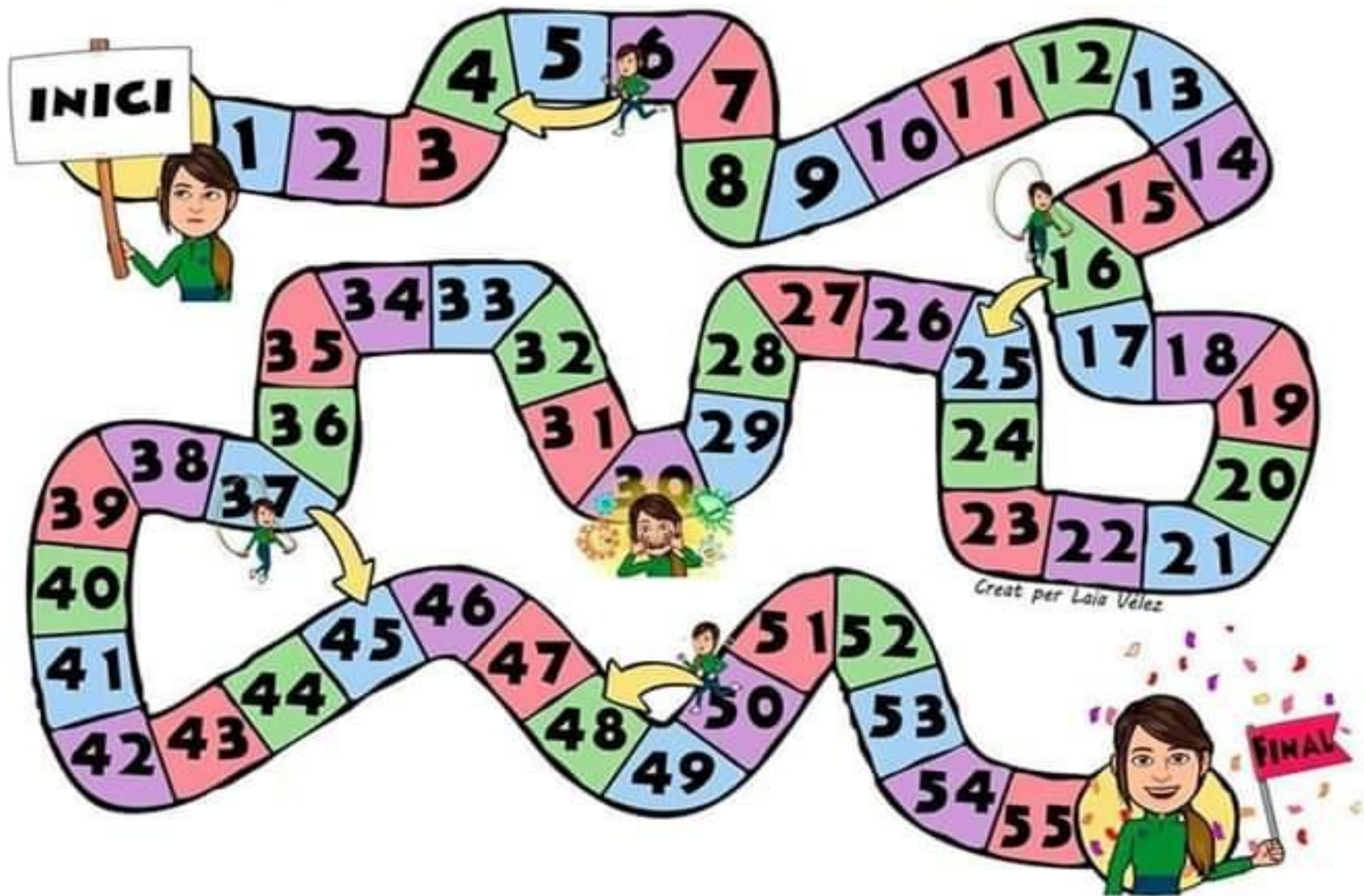
Espera gaudeixis molt d'aquest joc que t'envio durant les vacances d'estiu. És un joc de taula, pots jugar sol o en família. Consta d'un taulell i d'instruccions quan estiguis a cada casella. Desitjo que t'agradi.



T'he trobat molt a faltar.

Una gran abraçada!

EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA



EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA



Aquest joc de taula està pensat per jugar amb amics o familiars des de casa. A través d'ell es poden treballar els diferents blocs que formen part de l'àrea d'Educació Física a l'escola:

- El cos: imatge i percepció.*
- Habilitats motrius*
- Expressió corporal*
- Activitat física i salut*

Només necessitareu un dau i tantes fitxes com jugadors sigueu.

A continuació trobareu el que heu de fer en cas de caure a cadascuna de les caselles. Si no fas bé alguna de les activitats hauràs de tornar endarrera.

Ànims i diversió!

- 1- Posa't un llibre sobre el cap i aguanta 10 segons sense que es caigui*
- 2- Fes 10 salts seguits*
- 3- Representa amb mímica un animal (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar*
- 4- Diques el nom de 4 fruites*
- 5- Aguanta 20 segons en equilibri a peu coix*
- 6- Has anat massa ràpid! Torna a la casella 4*
- 7- Vés d'un costat a l'altra de l'habitació fent la granota (amb soroll inclòs)*
- 8- Renta't les mans durant 30 segons. Els demés comprovaran si ho fas correctament*
- 9- Posa't a peu coix, tanca els ulls i aguanta 10 segons*

EL JOG DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

- 10- Salta 20 vegades a peu coix
- 11- Canta la tornada d'una cançó que t'agradi i balla-la seguint el ritme
- 12- Explica per què és important rentar-se les mans
- 13- Busca una postura de ioga per internet i reproduueix-la
- 14- Aixeca't i seu a la cadira 15 vegades seguides
- 15- Representa amb mímica un esport (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 16- Fes un salt fins la casella 25!
- 17- Posa't un llibre al cap i fes una volta sobre tu mateix sense que es caigui
- 18- Fes 40 passes per dins de casa (compta-les en veu alta)
- 19- Representa amb mímica un esport (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 20- Digues el nom de 4 verdures
- 21- Tanca els ulls, aixeca't, fes una volta sobre tu mateix i torna a seure on estaves
- 22- Fes 20 salts amb els peus junts
- 23- Taral·leja una cançó. Els demés han d'endevinar quina és
- 24- Explica per què és important dutxar-se després de fer activitat física
- 25- Tanca els ulls. Un dels jugadors es posarà davant teu, hauràs d'endevinar qui és amb el tacte
- 26- Toca el terra amb les dues mans i salta després aixecant-les. Fes-ho 10 vegades seguides
- 27- Representa amb mímica una professió (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 28- Digues 2 hàbits saludables que podem fer per estar sans
- 29- Aguanta 20 segons en equilibri a peu coix
- 30- Oh no! T'has infectat per uns virus! Has de tornar a començar des de l'inici
- 31- Vés d'un costat a l'altra de l'habitació fent la gavina (amb soroll inclòs)
- 32- Digues el nom de 3 menjars saludables
- 33- Busca una postura de ioga per internet i reproduueix-la



EL JOG DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

- 34- Salta 15 vegades seguides obrint i tancant cames i braços al mateix temps
- 35- Representa amb mímica un animal (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 36- Explica 1 cosa que puguis fer per estar en forma
- 37- Fes un salt fins la casella 45!
- 38- Fes 20 salts obrint i creuant les cames alternadament

