

LLANÇA EL DAU!!

Aquí us adjunto dues versions diferents, podeu combinar-les, crear-ne una vosaltres... el que vulgueu!!

• # JOEMMOCACASA •

LLANÇA EL DAU I A JUGAR!

Llança el dau i realitza l'activitat segons el nombre que t'hagi tocat!

1



SKIPPING ALT

30". Coordinació dels braços amb la cama contrària i control de la respiració.

2



ESQUATS/SENTADILLES

30". Intentant que els nostres genolls no sobrepassin la nostra punta del peu.

3



MOUNTAIN CLIMBER O ESCALADORS

30". Mans alineades amb les espatlles i genolls al pit alternativament.

4



SALTS LATERALS

30". Mantenint estabilitat a cada salt.
Si volem podem col·locar una escombra per imaginar la línia i fer-ho més fàcil i visible.

5



SALT D'ESTRELLA O JUMPING JACK

30". Obre i tanca les cames a l'amplada de les espatlles i ajunta-les amb un petit salt. Fes el mateix amb els braços, però assegura't de mantenir el cap recte i la vista endavant.

6



PLANXA ESTÀTICA

30". Colloquem el nostre cos estirat a terra i recolzem els braços en una posició de 90° i sobre la punta dels peus.

ANIMA ALS TEUS FAMILIARS ENCARA QUE TAMBÉ POTS JUGAR SOL/A

#JOEMMOCACASA

LLANÇA EL DAU I A JUGAR!

Llança el dau i realitza l'activitat segons el nombre que t'hagi tocat!

- 1 Has de saltar com una granota al voltant d'una taula amb el menor nombre de salts.
- 2 Has de pujar i baixar les escales de casa (si no en tens, ho pots fer veure) el més ràpid que puguis.
- 3 Has de transportar a la boca una cullera amb una bola de paper (de la mida d'una mandarina aproximadament) construïda per tu mateix/a o algun objecte semblant, fent 10 passos sense que caigui.
- 4 Has de buscar per casa 5 objectes de color vermell que puguis portar amb el menor temps possible.
- 5 Has d'encistellar en una paperera, una galleda o l'objecte que tinguis al teu abast, 3 boles de paper construïdes per tu mateix/a a una distància de 4 passos llargs.
- 6 Has d'anar fins a una altra habitació de casa només recolzant una mà i un peu amb el menor temps possible.

ANIMA ALS TEUS FAMILIARS ENCARA
QUE TAMBÉ POTS JUGAR SOL/A

