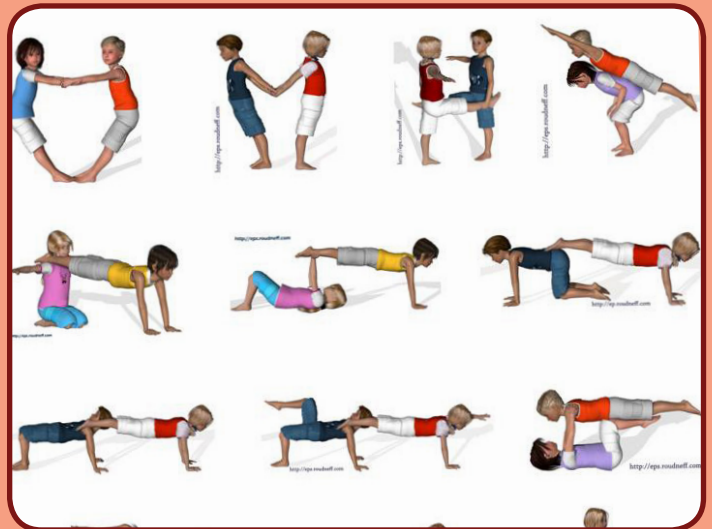
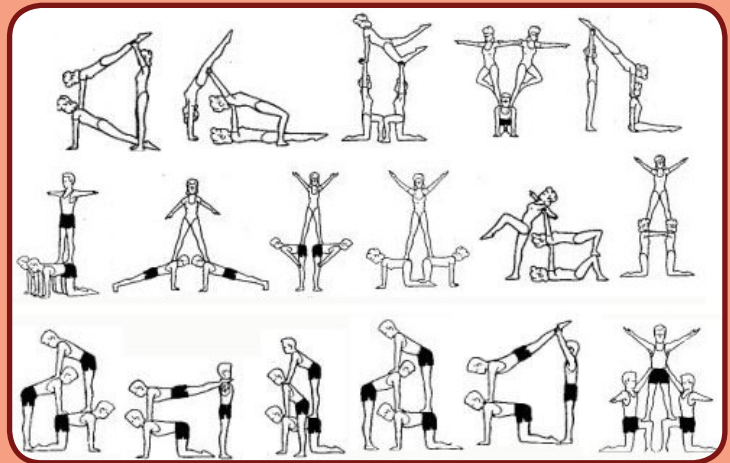
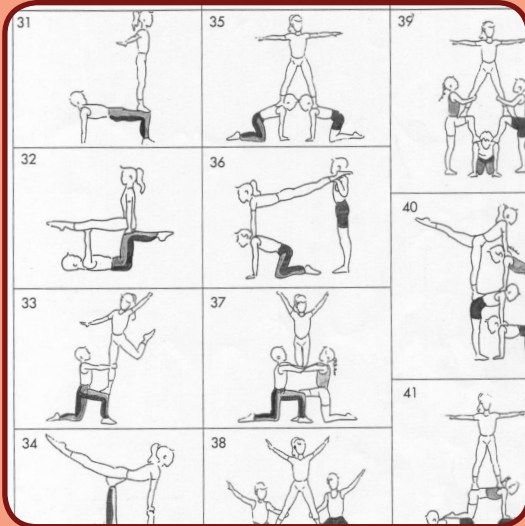


PROPOSTES D'ED. FÍSICA PER AQUESTA SETMANA!!

1. ACROSPORT

Busca una màrrega o algun coixí i mira't bé aquestes fitxes, a veure si amb l'ajuda d'algú de casa sou capaços de fer aquestes figures corporals.



2. PARXÍS D'EDUCACIÓ FÍSICA

Saps jugar al joc de l'oca? Doncs aquest taulell virtual s'hi assembla molt, només et farà falta un dau. Això sí, hi haurà proves a cada casella! Llegeix-les bé i intenta superar-les totes.

SORTIDA 		1 "Skipping" 30" 	2 25 abdominals 	3 Descanses un torn 	4 30 salts 																											
5 Tots els jugadors s'han d'hidratar 	6 Mantenir durant 30" 	7 Retrocedeix a la casella 3 	8 De pilota a pilota i tires perquè et toca 	9 10 flexions 	10 Taula frontal 30" 	11 "Lunge" x10 	12 Quarentena: descanses dos torns 																									
13 De pilota a pilota i tires perquè et toca 	14 Torna a la casella de sortida 	15 10 flexions 	16 De pilota a pilota i tires perquè et toca 	17 10 "squats" 	18 "squats" x10 	19 x20 	20 Agafa la direccera 	21 Taula lateral 30" 	22 Tots beuen 	23 De pilota a pilota i tires perquè et toca 	24 Quarentena: descanses dos torns 																					
25 Pont x15 	26 "Lunge" lateral x10 	27 Mana un exercici a la resta de jugadors/es 	28 De pilota a pilota i tires perquè et toca 	29 "Fondos" de triceps x10 	30 10 amb cada cama 	31 Taula apropant genolls al pit x15 	32 Tots beuen 	33 x25 	34 De pilota a pilota i tires perquè et toca 	35 Tothom fa els exercicis 1, 2 4 i 9 	36 Salta a la casella 41 	37 Torna a la casella anterior 	38 10 "burpees" 	39 Torna a la casella 20 	40 De pilota a pilota i tires perquè et toca 	41 Neteja't les mans amb aigua i sabó 	42 Balla la teva cançó preferida durant 30" 	43 Repeteix els dos últims exercicis que has realitzat 	44 Intercanvia la posició amb el jugador/a que et segueix 	45 10 amb cada cama 	46 En la següent tirada, compta cap enrere 	47 Quantes ets capaç de fer-ne? 	48 Mantenir 20" 	49 x10 	50 Mantenir 20" cada cama 	51 Retrocedeix a la casella 41 	52 Manteni 20" per estirament i braç 	53 20" cada cama 	54 Tots beuen 	55 Manteni 20" cada cama 	56 20" per estirament i braç 	57 META 

3. MOVEM-NOS A CASA

Amb aquest joc et tocarà mirar la pantalla perquè després de cada tirada hauràs de mirar a quina casella caus, hauràs de llegir el repte que et proposen per poder seguir endavant.

<http://www.mouelcos.cat/?p=89574>

Per a totes les activitats que us he proposat, podeu fer una foto i enviar-me-la al meu correu electrònic.

Aleix

3 d' abril de 2020