

# BÀSQUET CUBE

## Com s'hi juga ?

El bàsquet cube, és un joc, que consisteix en tirar una pilota contra una paret, de manera que, la persona que estigui al darrere, la pugui agafar amb una galleda o un bol.

Disposaran d'un temps de 2 minuts per fer el màxim de punts possibles. Per aconseguir els punts, simplement has de llançar la pilota i que el company l'agafi amb el bol/galleda sense que caigui a terra i fent això aniran sumant els punts d'un en un.

## Regles

Les regles són senzilles.

1. S'han de fer 15 punts en 2 minuts per superar el repte.
2. No pot caure la pilota a terra.
3. No es pot canviar de rol durant aquests dos minuts.
4. El llançador ha d'estar a uns 2 o 3 metres de la paret i el company que rep la pilota ha d'estar més enrere.
5. Si passa el temps, no es pot acabar la ronda, encara que la pilota hagi set llençada.
6. La persona que estigui al darrere, o sigui la que té el bol i agafa la pilota, no la pot agafar amb les mans.
7. La norma número 7 és passar-s'ho bé!!

## Material:

- 1 pilota
- Un bol/galleda
- Tenir una paret amb la que llençar la pilota

# EL JOC DELS REPTES

Es un joc que es juga amb parelles, tantes com es vulgui. Es tracta de que totes les parelles facin tots els reptes de la caixa. El recorregut és un espai de 6 metres amb cons que fan zig-zaga.

## NORMES:

- No es pot tocar res amb les mans
- Tots els reptes es realitzen per parella excepte el repte 1
- Es poden fer 3 intents per superar cada repte

## MATERIAL:

Un espai de 6 metres, pilotes de ping-pong, cons i pilotes de futbol.

## REPTES:

1. Repte: Agafar una pilota de ping-pong i intentar fer-la volar 2 segons amb la boca (En aquest repte es pot fer servir les mans).
2. Repte: Passar la pilota de l' avant braç d'un jugador a l'avant braç de l'altre jugador 5 vegades seguides.
3. Repte: Saltar amb les cames obertes, i caure al mateix temps que la teva parella.
4. Repte: Agafar una pilota de futbol i posar-se-la entre el colze d'un jugador i el colze de l'altre jugador i fer el recorregut.
5. Repte: els dos jugadors s'han de posar d'esquena i a peu coix. Entre les plantes dels peus que tenen alçats han d'aguantar una pilota de futbol, i fer el recorregut.

Xènia Díaz