






## REPTE MOTRIUS SETMANA 1

Dia	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Tema	BALLEM A CASA	RELLEUS A CASA	PEDRA, PAPER I TISORES	IOGA	PAPIROFLEXIA
Què fem	<p>Adjuntem un vídeo per ballar des de casa</p> <p><a href="https://youtu.be/10vVaWfDzak">https://youtu.be/10vVaWfDzak</a></p> <p>També et pot posar la teva pròpia música preferida i ballar els teus balls</p>	<p><b>COL·LOCA JOGUINES A TERRA</b></p> <p>Les has d'agafar amb els peus d'una en una, amb el cul a terra i sense posar les mans sobre el terra i moure't fins arribar a l'altre punta de l'habitació. A on les posaràs dins d'una capsa.</p> <p>Només pots fer servir els peus . NO pots fer servir les mans per tocar el terra, ni les joguines.</p>	<p>El joc de pedres, paper i tisores però amb exercici</p> <p>Escull amb qui vols jugar i quantes partides voleu fer.</p> <p>Aquest pedra, paper i tisores és especial.</p> <p>A sota d'aquest horari trobaràs el que tu i el teu company hauran de fer segons les diferents opcions. Les que estan en blanc, poseu-vos d'acord abans de començar quin exercici voldreu fer i l'ompliu.</p>	<p>Mira el següent vídeo i aprèn a fer postures de IOGA, gràcies als diferents animals.</p> <p><a href="https://youtu.be/t8748OWc1nQ">https://youtu.be/t8748OWc1nQ</a></p> <p>Després pots posar una <a href="#">música relaxant</a> i fer una classe amb les figures que has après</p>	<p>Agafa un paper: blanc, de colors, de diari o revista. Treballa la teva motricitat fina i amb l'ajut del vídeo podràs fer figures d'animals, flors o el que vulguis.</p> <p><a href="https://youtu.be/EtI3VSn68Pc">https://youtu.be/EtI3VSn68Pc</a></p>
Dibuix	 <p style="font-size: small; text-align: center;">designed by freepik</p>			 <p style="font-size: small; text-align: center;">designed by freepik.com</p>	 <p style="font-size: small; text-align: right;">guainfantil.com</p>

# REPTE MOTRIUS SETMANA 1

**PEDRA, PAPER, TISORA** FITNESS EDITION @mouelcos

	+		=	Heu de fer tants esquats com la vostra edat 
	+		=	Heu de fer tants salts de tisora com la suma de les vostres edats 
	+		=	Heu de fer tantes flexions com l'edat del jugador menor 
	+		=	Heu de fer dues voltes al gimnàs – pista mentre canteu la vostra cançó preferida 
	+		=	Heu de fer la planxa mentre compteu fins a 25 
	+		=	Heu de fer un pas de ball que us agradi mentre compteu fins a 10 

1249 x 817

**PEDRA, PAPER, TISORA** FITNESS EDITION @mouelcos

	+		=	
	+		=	
	+		=	
	+		=	
	+		=	
	+		=	