

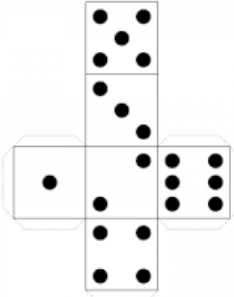



REPTE MOTRIUS SETMANA 2

| Dia | Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|----------------|---|---|--|---|--|
| Tema | MOU EL COS | QUI ÉS MÉS RÀPID | FEM UN DAU | ACTIVITATS AMB DAU | ESTIRAMENTS |
| <p>Què fem</p> | <p>Adjuntem un vídeo per fer activitats de gimnàstica a casa.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=2yLtvmdhFjE</p>  | <p>COL·LOCA JOGUINES ESCAMPADES PER L'HABITACIÓ.</p> <p>Per començar tu has d'estar en una altre habitació. Algú de casa t'ha de dir un color, per exemple: verd. I tu has d'anar corrent a buscar les joguines de color verd, d'una en una, i portar-les a l'habitació en la que has començat. Després farà el mateix amb un altre color, i amb un altre fins que totes les joguines estiguin en l'habitació que has començat.</p>  | <p>Avui farem un dau de paper, pel joc de demà</p> <p>Teniu un enllaç a un vídeo que explica com fer-ho.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=OMRokt3cmK8</p> <p>Si cliqueu sobre la imatge teniu l'enllaç a la plantilla</p>  | <p>Cada número representa una prova. Podeu jugar sols o amb més gent. Poseu-vos d'acord amb l'ordre de començament. El primer llança el dau i tots plegats feu la prova.</p> <p>NÚMERO DE DAU</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ens posem un llibre sobre el cap i fem 10" d'equilibri. 2. Fer 10 salts seguit amb 2 peus junts. 3. Digues el nom de 4 fruites. 4. Aguanta 20" a peu coix. 5. Ves d'una banda a l'altre de l'habitació fent la granota. 6. Seu al terra i et poses dret i tornes a seure. 20 vegades | <p>Fem estirament</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=q8Qn1OeeFiQ</p> <p>Si coneixes alguna rutina de estirament pots fer-la, en lloc de la del vídeo.</p>  <p style="text-align: center; font-size: small;">shutterstock.com • 1315397969</p> |
| <p>Dibuix</p> | | | | | |