
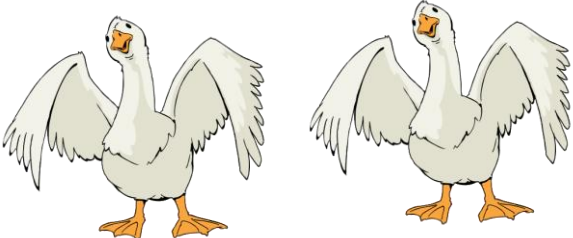
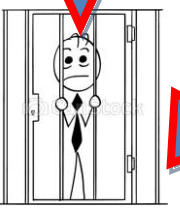



L'OCA DE L'ACTIVITAT FÍSICA

1	18	17	16	15	14	
2	19			25	12	
3		21	22	23	24	11
4		6	7	8	9	10

QUÈ HEM DE FER EN CADA CASELLA?

- 1.- Fer 10 salts xocant les mans sobre el cap.
- 2.- Fer 10 esquats.
- 3.- 50 passos per casa.
- 4.- Fer 15 salts al peu coix amb cada cama.
- 5.- Pou...torna a l'eixida.
- 6.- Aguantar l'equilibri amb peu coix 25 segons.
- 7.- Ballar una cançó de zumba, la que vulgues. (Buscar-la a YouTube)
- 8.- Reptar algú a la prova que vulgues. Si perds, perds un torn.
- 9.- Un joc de mímica (com l'espill).
- 10.- Saltar 10 vegades amb els peus junts.
- 11.- Fer una tombarella damunt d'un llit.
- 12.- Fer 10 lumberjack.
- 13.- Pou...torna a la casella 6.
- 14.- Skipping durant 20 segons.
- 15.- Ballar una cançó de zumba, la que vulgues. (Buscar-la a YouTube)
- 16.- 50 passos per casa.
- 17.- Fer 15 salts al peu coix amb cada cama.
- 18.- Reptar algú a la prova que vulgues. Si perds, perds un torn.
- 19.- Un joc de mímica (com el maniquí)
- 20.- Presó...Has de treure un 5 per eixir o superar el repte que et posen.
- 21.- Fer 10 salts xocant les mans sobre el cap.
- 22.- Fer 10 esquats.
- 23.- 100 passos per casa.
- 24.- Skipping durant 20 segons.
- 25.- Fer 15 salts amb els peus junts.