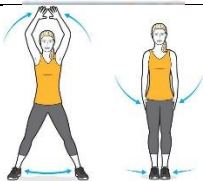
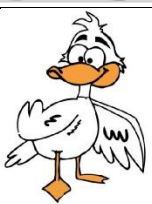
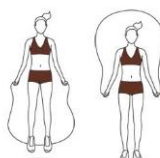
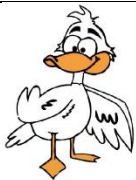
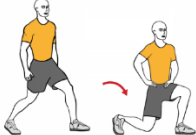
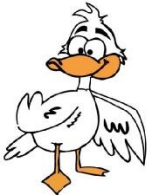
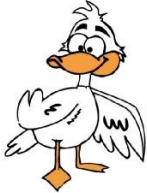
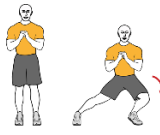
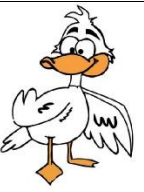
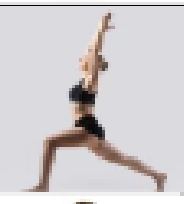


JOC DE L'OCA (cicle inicial)

CASELLA	EXERCICI	DESCRIPCIÓ
1		CAMINAR. Caminar per casa 50 passes.
2		ELEVACIÓ DE MALUC. Flexió de cames i elevació de maluc, 12 repeticions.
3		BRAÇOS I CAMES. Saltant obrir i tancar braços i cames, 15 repeticions.
4		CARRERA. Córrer en el lloc elevant genolls durant 30 segons.
5		D'oca en oca i llenço perquè em toca!
6		RETROCEDEIX DUES CASELLES!!
7		SALTAR. Realitza 20 salts a peus junts, si disposes de corda amb ella, sinó sense.
8		EQUILIBRI. Fes la postura d'arbre 10 segons amb cada cama.
9		CAMA. Realitza 10 esquats baixant només fins a posició d'assegut.

10		D'oca en oca i llenço perquè em toca!
11	REPTE DE BALL! 	Balla “Soy una taza” durant 30 segons. Si no saps com fer-ho, pots consultar el següent enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpcuQ
12		CARRERA. Córrer en el lloc elevant genolls durant 30 segons.
13		RETROCEDEIX A LA CASELLA DE SORTIDA
14		CAMA. Realitza 6 gambades amb cada cama.
15		D'oca en oca i llenço perquè em toca!
16		CAMA. Esquats per parelles, baixeu 10 cops agafats de les mans.
17		RETROCEDEIX 2 CASELLES!!
18		ACROSPORT. Tria a un company i realitza la figura de la foto.
19		MIMICA ESPORTIVA. Realitza gestos de qualsevol esport durant 30 segons, la resta ha d'endevinar a quin esport pertany.
20		D'oca en oca i llenço perquè em toca!
21		BALL. T'has d'inventar un ball i fer-lo en 30 segons.

22		EQUILIBRI. Tots han de realitzar amb tu la postura de l'arbre. El que més temps aguantis, avança 3 caselles.
23		SKIPPING. Manes a tots a fer skipping (córrer en el lloc molt ràpid) durant 30 segons.
24		CAMA. Gambada lateral, flexiona lateralment cada cama 6 vegades a cada costat.
25		D'oca en oca i llenço perquè em toca!
26		EQUILIBRI. Fes la postura com en la foto durant 15 segons amb cada cama.
27		ESTIRAMENTS. Fes la postura de guerrer 1 com a la foto, 20 segons amb cada cama.
28		ESTIRAMENTS. Fes la postura de guerrer 2 com a la foto, 20 segons amb cada cama.
29		ESTIRAMENTS. Fes la postura agafant la cama com a la foto, 20 segons amb cada cama.
30		META!!