



# propostes en moviment per a casa



*Estimats i estimades alumnes:*

*Com sabeu ens toca viure uns dies de recolliment a casa amb la família, i hem d'aprofitar per a parlar més, jugar, divertir-se i aprendre en la mesura del possible.*

*Per això vos he fet un recull de propostes per a practicar esport i activitat física des de casa. Ací us deixo les instruccions de com fer-ho:*

## INSTRUCCIONS

- Crea't un **horari** on decideixes quins dies practicaràs activitat física.
- Fica't **roba i calçat esportiu**.
- **Elegeix** una de les propostes esportives o fes la teua pròpia.
- **Practica** durant **30 minuts** al menys **5 dies** a la setmana.





## propostes en moviment per a casa



- ✓ **Balla** cançons que t'agraden de Youtube i aprén les coreografies. Ací tens alguns exemples:

MINIONS: <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w&list=PLXrwRQhJj-ns2KID8WDQdb-F53soOYvtl&index=5&t=0s>

I LIKE TO MOVE IT: <https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

DANCE MONKEY: <https://www.youtube.com/watch?v=wpz36D0WaDg>

DESPACITO: <https://www.youtube.com/watch?v=0gfGlyoyVcM>

CON CALMA: <https://www.youtube.com/watch?v=z94OeSetfD0>

GANAN STYLE: <https://www.youtube.com/watch?v=9fgA6TJ5VHY>

AZUKITA: [https://www.youtube.com/watch?v=JMfWq\\_KotzE](https://www.youtube.com/watch?v=JMfWq_KotzE)

LA CINTURA: [https://www.youtube.com/watch?v=L\\_3IytK-254](https://www.youtube.com/watch?v=L_3IytK-254)

MADRE TIERRA: <https://www.youtube.com/watch?v=-mc5aLuvfrM&list=PLXrwRQhJj-ns2KID8WDQdb-F53soOYvtl&index=7&t=0s>

COMER SALUDABLE: <https://www.youtube.com/watch?v=ZN1ABO1QAIY&list=PLXrwRQhJj-ns2KID8WDQdb-F53soOYvtl&index=5>

EL ANILLO: [https://www.youtube.com/watch?v=A0g\\_73YpJkU](https://www.youtube.com/watch?v=A0g_73YpJkU)

TUSA: <https://www.youtube.com/watch?v=ihfNtCX4S-I>

CON ALTURA: <https://www.youtube.com/watch?v=z-eg3f7O5xk>

UPTOWN FUNK: [https://www.youtube.com/watch?v=PbDE474X07o&list=RDPbDE474X07o&start\\_radio=1&t=26](https://www.youtube.com/watch?v=PbDE474X07o&list=RDPbDE474X07o&start_radio=1&t=26)

- ✓ Joga a l'**OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA**.
- ✓ Practica **IOGA** amb el joc del «**spinner**» o amb les posicions bàsiques.
- ✓ Realitza **estiraments** de tot el cos amb la fitxa d'estiraments.
- ✓ Joga al **JOC DELS HÀBITS SALUDABLES**.
- ✓ Munta't un **circuit de coordinació i habilitat** amb materials que trobes a casa (botelles, caixes, joguets) i realitzar-lo fent salts, desplaçaments, girs, tocant terra amb les mans, a 4 potes, etc.
- ✓ Joga al **BINGO de l'activitat física** en família i realitza les activitats que es plantegen.









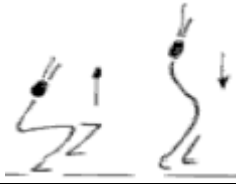


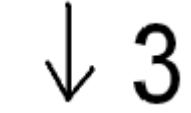




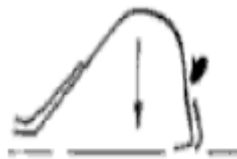





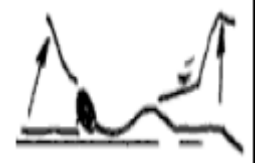




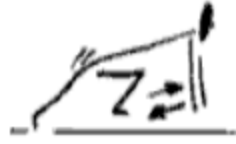
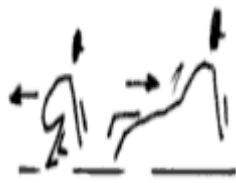


I si encara tens temps lliure, pots aprofitar per a veure aquestes pel·lícules relacionades amb l'esport:

- ✓ Campeones.
- ✓ Quiero ser como Beckham.
- ✓ Futbolisimos.
- ✓ Unidos por un sueño.

*Espere que pugues gaudir de temps en moviment i practicant activitat física i esport per a mantindre'ns actius! Ànim!*

*Sandra.*

# LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

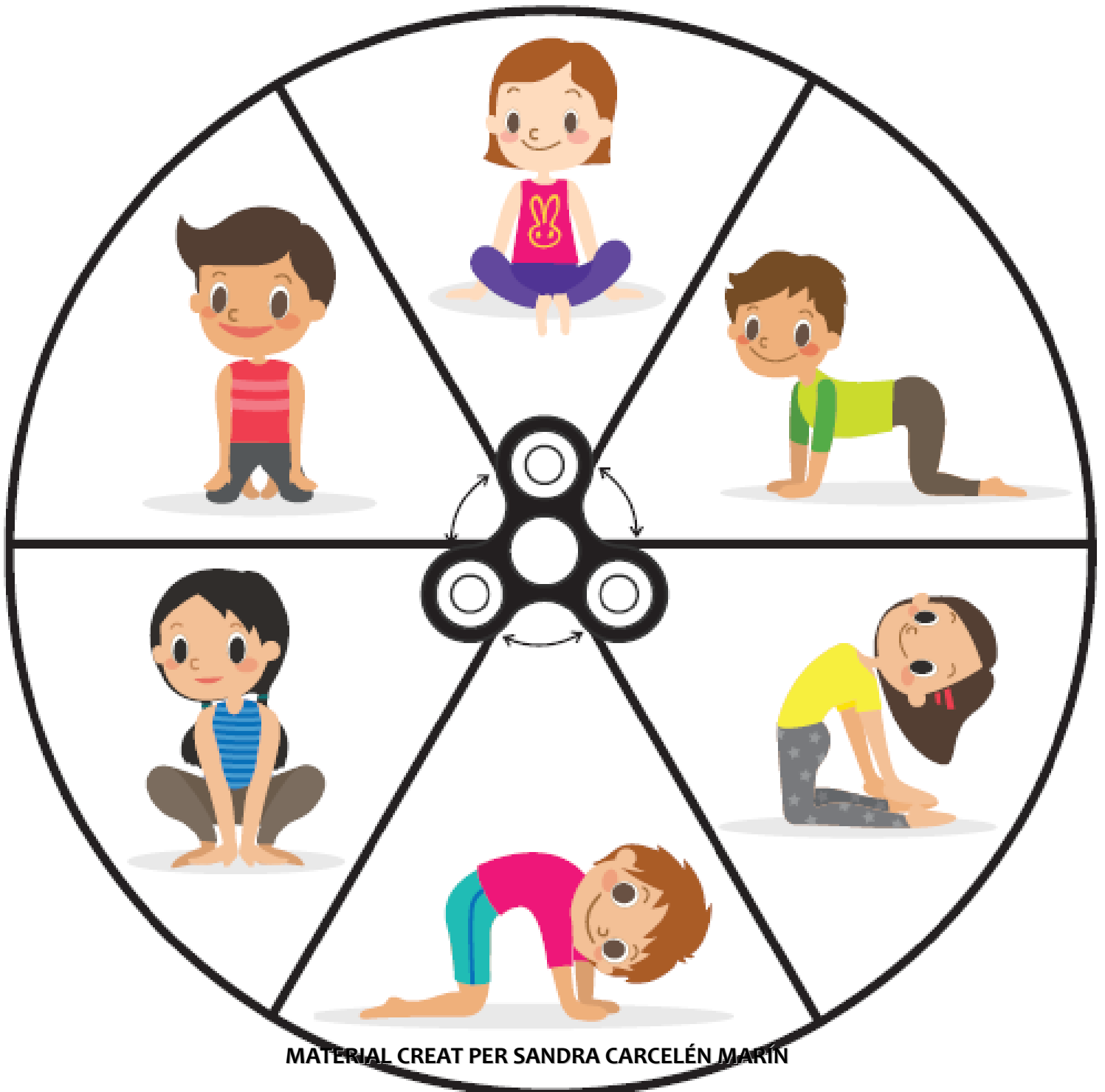
15 	14 	13 	12 	11 	10 	
16 	27 CAP ARRERE ↓ 3 	26 	25 	24 	9 CAP ARRERE ↓ 3 	
17 CAP ARRERE ↓ 3 	28 	29 		23 	8 	
18 	19 	20 	21 	22 	7 	
	1 	2 	3 	4 	5 	6 

# PROVES DE LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

1. *Skipping* durant 20 segons.
2. Talons als glutis durant 20 segons.
3. Flexió de cames alternativament (genolls toquen braços) 20 segons.
4. Flexió cames (dues) i extensió en posició de taula 20 segons.
5. Pujar i abaixar un banc durant 20 segons.
6. Fer abdominals durant 20 segons.
7. **De oca a oca i tire per que a mi me toca.**
8. Botar un banc d'un costat a l'altre amb peus junts 20 segons.
9. **Cap arrere 3 caselles.**
10. Bicicleta tombat cap amunt 20 segons.
11. **De oca a oca i tire per que a mi me toca.**
12. Desplaçar-se amb la cama coixa 20 segons.
13. Desplaçar-se botant amb els peus junts 20 segons.
14. Fer abdominals durant 20 segons.
15. **De oca a oca i tire per que a mi me toca.**
16. Botar amb els genolls al pit durant 20 segons.
17. **Cap arrere 3 caselles.**
18. Tombat cap amunt pujar i baixar cames estirades 90° durant 20 segons.
19. Botar a la corda 20 segons.
20. **De oca a oca i tire per que a mi me toca.**
21. En l'espatllera, fer flexions i extensions durant 20 segons.
22. Elevar de forma alterna un braç i la cama contrària durant 20 segons.
23. Realitzar un pont durant 20 segons.
24. Fer abdominals durant 20 segons.
25. Pujar i baixar un i l'altre peu alternativament a un banc durant 20 segons.
26. Flexions i extensions de genoll durant 20 segons.
27. **Cap arrere 3 caselles.**
28. Flexions i extensions de braços durant 20 segons.
29. Tombat cap amunt, ver tisoires durant 20 segons.
30. **Arribada.**

# EL JOC DEL SPINNER - IOGA

Com es juga? Col·loca el teu spinner damunt de la imatge i fes-lo rodar. Una de les 3 puntes serà la que marcarà la posició a fer. Practica la posició durant 15 segons. Després, torna a fer rodar l'«spinner».



MATERIAL CREAT PER SANDRA CARCELÉN MARÍN

#### Per què és important fer estiraments?

- Imprescindibles: Abans, després i durant la pràctica d'activitat física i com a mesura de preparació, recuperació o relaxació del nostre cos.
- Evita lesions articulars i musculars
- Realitza moviments més coordinats, estètics i eficaços
- Ajuden a millorar capacitats físiques com la força, la flexibilitat, l'agilitat, etc.

#### Com s'estira?

- No fages rebots
- Estira amb una tensió suau i mantinguda
- Fica atenció als músculs que estàs estirament.
- 5-10' SERAN SUFICIENTS PER SENTIR-TE BE. S ELECIONA 4-5 ESTIRAMENTS: UN DE CADA LÍNIA.



1 10 segons a cada costat



2 20 segons



3 20 segons



4 10 segons a cada costat



5 10 segons



6 2 vegades 5 segons cada part



7 10 vegades músculs cada sentit



8 30 segons cada cama



9 25 segons cada cama



10 30 segons



11 10 segons cada costat



12 15 segons



13 3 vegades 5 segons



14 20 segons



15 20 segons cada cama



16 20 segons cada cama

1 ACTIVITAT FÍSICA



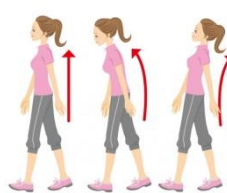
2 ALIMENTACIÓ



3 HIGIENE



4 HÀBITS POSTURALS



5 DESCANS



6 ESPORTS



20 JOC NET



21 HIGIENE



22 HÀBITS SALUDABLES



23 SEGURETAT



24 ACTIVITAT FÍSICA



7 HIGIENE



19 ACTIVITAT FÍSICA



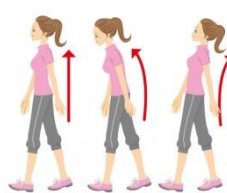
32 ALIMENTACIÓ



33 ACTIVITAT FÍSICA



34 HÀBITS POSTURALS



25 ALIMENTACIÓ



8 JOC NET



18 ESPORTS



31 SEGURETAT



36 DECÀLEG HÀBITS SALUDABLES



35 HÀBITS SALUDABLES



26 HIGIENE



9 SEGURETAT



17 ALIMENTACIÓ



30 HIDRATACIÓ



29 ALIMENTACIÓ



28 JOC NET



27 HÀBITS SALUDABLES



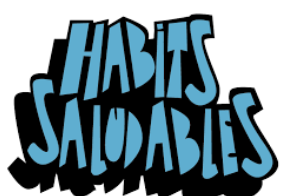
10 ALIMENTACIÓ



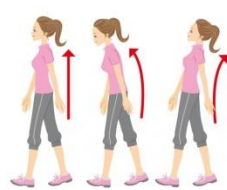
16 SEGURETAT



15 HÀBITS SALUDABLES



14 HÀBITS POSTURALS



13 HIGIENE



12 ACTIVITAT FÍSICA



11 HIDRATACIÓ







**1**

**ACTIVITAT FÍSICA**



**Creus que és veritat o mentida?**

**L'activitat física ...**

**A**

**Millora la força, la capacitat de moviment, la flexibilitat i la resistència cardiovascular**

**B**

**Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes**

**C**

**Ajuda a estar més relaxats i facilita el descans i la son**

**D**

**Ens fa sentir millor i dóna més energia per fer les tasques diàries**

**1**

## **GIMNÀS**

**Fer el carretó [2 recorreguts]**



2

## ALIMENTACIÓ



Quin d'aquests esmorzars no és saludable?

A

Entrepà



B

Plàtan



C

Patates fregides



D

Mandarina



**2**

**GIMNÀS**

**Portar el company a collibè [2 recorreguts]**



**3**

**HIGIENE**



**Per què és necessari rentar-se les mans?**

**A**

**Per eliminar de la pell gèrmens i bacteris que ens poden fer emmalaltir a nosaltres i a les persones amb qui estem**

**B**

**Perquè facin bona olor**

**C**

**Per refrescar-nos quan fa calor**

**D**

**No és necessari rentar-se les mans**

**3**

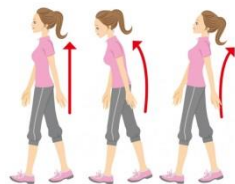
**GIMNÀS**

**Córrer elevat els genolls al pit [2 recorreguts]**



4

HÀBITS  
POSTURALS



Quines d'aquestes postures són correctes i quines incorrectes a l'hora de seure en una cadira?

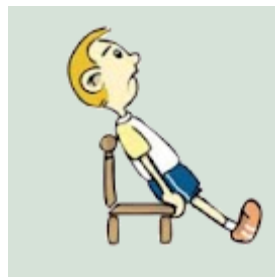
A



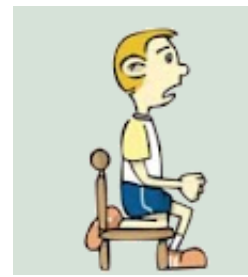
B



C



D



4

## GIMNÀS

Caminar a la gatzoneta [2 recorreguts]





**5**

**DESCANS**



**El descans és molt important per poder recuperar energies. Qui creus que estarà més descansat al dia següent?**

**A**

**Joan**



**Vaig a dormir cada dia aproximadament a la mateixa hora**

**B**

**Cristina**



**Vaig a dormir quan m'entra la son**

**C**

**Ester**



**Vaig a dormir quan acabo de jugar a l'ordinador, al mòbil o a la videoconsola**

**D**

**Pere**



**Vaig a dormir quan acabo de veure una pel·lícula o un programa de TV**

**5**

**GIMNÀS**

**Saltar a la corda [50 vegades]**



**6**

**ESPORTS**



**Quins avantatges suposa practicar un esport habitualment?**

**A**

**Faig amics i conec  
a més gent**

**B**

**Em mantinc en  
forma**

**C**

**Em canso més i  
per això descanso  
millor a la nit**

**D**

**Cap perquè no  
m'agrada perdre  
mai i m'enfado  
molt sovint**

**6**

**PISTA**

**Fer una volta a la pista esportiva [1 volta]**



**7**

**HIGIENE**



**Per què és necessari rentar-se les dents després d'ingerir aliments?**

**A**

**Per treure'ns el gust del menjar**

**B**

**Per refrescar-nos la boca**

**C**

**Per no tenir mal alè**

**D**

**Perquè contribueix a prevenir la formació de càries a les dents**

7

## GIMNÀS

Estirar el tríceps amb gomes [25 vegades]

pro  
wellness



[www.prowellness.es](http://www.prowellness.es)

8

JOC NET



Quines actituds de joc net observes en aquestes imatges?

A



B



C



D



**8**

**GIMNÀS**

**Fer abdominals [20 vegades]**





9

SEGURETAT



Explica quines mesures de seguretat han pres per no fer-se mal

A



B



C



D



**9**

## **GIMNÀS**

**Pujar i baixar les espatllers amb recolzament a cada  
travesser [3 vegades]**



**10**

**ALIMENTACIÓ**



**Quants àpats hem de fer al dia?**

**A**

**Hem de menjar  
quan ens vingui de  
gust**

**B**

**Dos àpats: dinar i  
sopar**

**C**

**Tres àpats:  
esmorzar, dinar i  
sopar**

**D**

**Cinc àpats:  
esmorzar a  
primera hora,  
esmorzar a mig  
matí, dinar,  
berenar, sopar**

10

## GIMNÀS

Passar-se la pilota medicinal [25 vegades]



[www.sportlife.es](http://www.sportlife.es)

**11**

**HIDRATACIÓ**



**Quina beguda és més recomanable per hidratar-te bé després d'haver fet una activitat física?**

**A**

**Aigua**



**B**

**Llet**



**C**

**Coca Cola**



**D**

**Cervesa**



**11**

**PISTA**

**Córrer 40 metres [2 recorreguts]**



# 12

## ACTIVITAT FÍSICA



Quin d'aquests nens se sentirà més en forma i tindrà més amics?

**A**

**Basma**



Estic sempre a casa

**B**

**Miquel**



Normalment vaig a jugar al parc

**C**

**Albert**



Alguns dies em quedo a casa i altres vaig al parc

**D**

**Marina**



Faig moltes activitats: vaig en bici o patinet, baixo al parc amb els meus amics, vaig d'excursió al bosc, jugo en un equip de bàsquet, etc.

**12**

**GIMNÀS**

**Desplaçar-se fent el cranc [2 recorreguts]**





**13**

**HIGIENE**



**Com li raonaries a un company que és convenient dutxar-se o canviar-se de roba després d'haver fet una activitat física intensa?**

**A**

**Perquè la suor provoca mala olor en la roba i en el nostre cos**

**B**

**Perquè si la suor s'asseca i no la netegem es poden provocar refredats**

**C**

**Perquè quan ens dutxem ens relaxem**

**D**

**Perquè ens podem posar roba més elegant quan ens canviem**

**13**

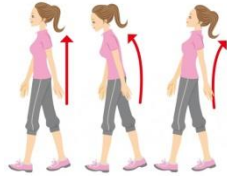
**GIMNÀS**

**Mantenir-se penjat de l'espatllera [25 segons]**



14

HÀBITS  
POSTURALS



Quines d'aquestes postures són correctes i quines no ho són?

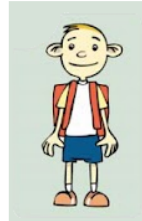
A



B



C



D



**14**

**GIMNÀS**

**Flexionar i estendre les cames amb pilota gegant [20 vegades]**



15

HÀBITS  
SALUDABLES



Quins d'aquests comportaments són saludables i quins no ho són?

A

Pujar i baixar escales enlloc de fer servir l'ascensor o les escales mecàniques



B

Passar hores jugant amb el mòbil



C

Fumar



D

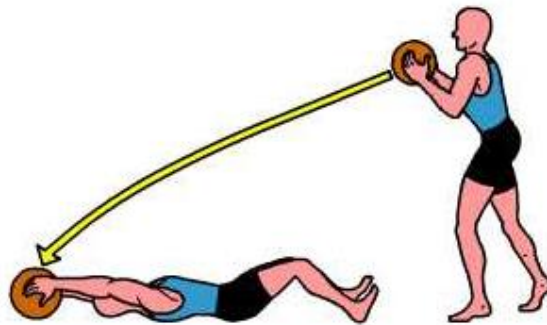
Anar a l'escola en bicicleta



**15**

**GIMNÀS**

**Fer abdominals i passar la pilota medicinal [20 vegades]**



**16**

**SEGURETAT**



**Un company ha ensopegat i s'ha donat un fort cop al canell. Se li està inflant. Què s'ha de fer?**

**A**

**Fer un massatge**

**B**

**Netejar la zona amb aigua i sabó**

**C**

**Posar una tireta**

**D**

**Aplicar gel o aigua freda**

**16**

**GIMNÀS**

**Elevant els braços amb gomes [25 vegades]**





**17**

**ALIMENTACIÓ**



**Què significa seguir una alimentació equilibrada?**

**A**

**Que cobreix les necessitats d'energia del nostre cos**

**B**

**Que aporta tots els nutrients que el nostre cos necessita**

**C**

**Que és variada, és a dir que inclou aliments de tots els grups**

**D**

**La suma de A + B + C**

**17**

**GIMNÀS**

**Fer salts laterals amb peus junts [25 vegades]**



**18**

**ESPORTS**



**De quina manera és millor per a la nostra salut practicar un esport?**

**A**

**De tant en tant**

**B**

**De manera habitual uns quants cops a la setmana**

**C**

**Un cop al mes**

**D**

**Només a l'estiu perquè a l'hivern fa més fred**

**18**

**GIMNÀS**

**Córrer arrossegant una roda [2 recorreguts]**



**19**

**ACTIVITAT FÍSICA**



Llegeix els “10 trucs per ser més actius”. A quins dels “10 trucs per ser més actius” es corresponen aquests consells?

**A**

Procura fer com a mínim una hora diària d'activitat física: mou-te, corre, salta, balla, camina, juga ...

**B**

Fes activitats físiques que t'agradin amb la teva família i els teus amics durant els caps de setmana

**C**

No t'estiguis assegut o quiet al pati. Aprofita per moure't, córrer i jugar amb els companys

**D**

Substitueix l'ús de l'ascensor i puja i baixa per les escales sempre que puguis. És més sà

**19**

**GIMNÀS**

**Pujar i baixar al banc [25 vegades]**



**20**

**JOC NET**



**Què podem fer per jugar net?**

**A**

**Seguir les regles i  
no fer trampes**

**B**

**Respectar  
l'adversari i els  
companys**

**C**

**Controlar les  
reaccions  
agressives**

**D**

**Felicitar els  
contrincants i  
animar els  
companys**

20

## GIMNÀS

Fer passades de pit pilota medicinal [25 vegades]





**21**

**HIGIENE**



**Quina d'aquestes persones va més preparada per poder fer educació física? Per què?**

**A**

**Joana**



**B**

**Kevin i Alexis**



**C**

**Martina**



**D**

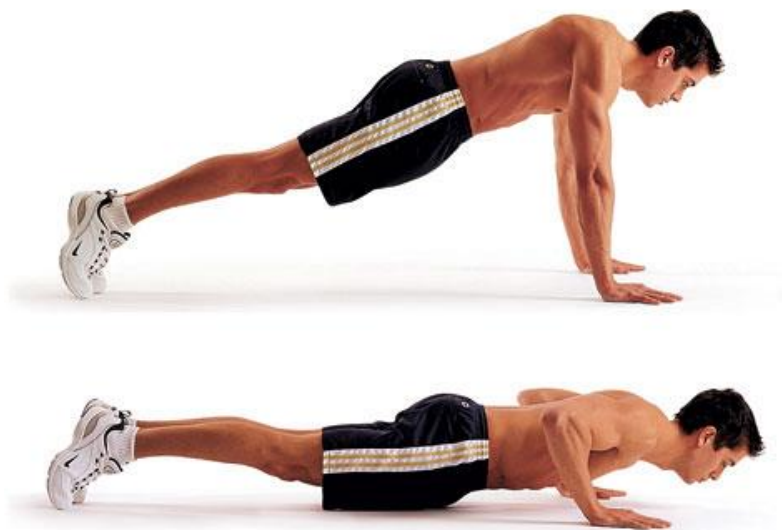
**Ona**



**21**

**GIMNÀS**

**Fer flexions [20 vegades]**



**22**

**HÀBITS  
SALUDABLES**



**Una persona sedentària és aquella que ...**

**A**

**Porta un estil de vida actiu: porta a passejar el gos, juga amb els amics, va en bici o patinet, practica algun esport, etc.**

**B**

**Té ganes de beure aigua molt sovint**

**C**

**No fa exercici físic habitualment.  
Prefereix veure la TV, jugar a la consola, el mòbil o l'ordinador, estar a casa sense fer res, etc.**

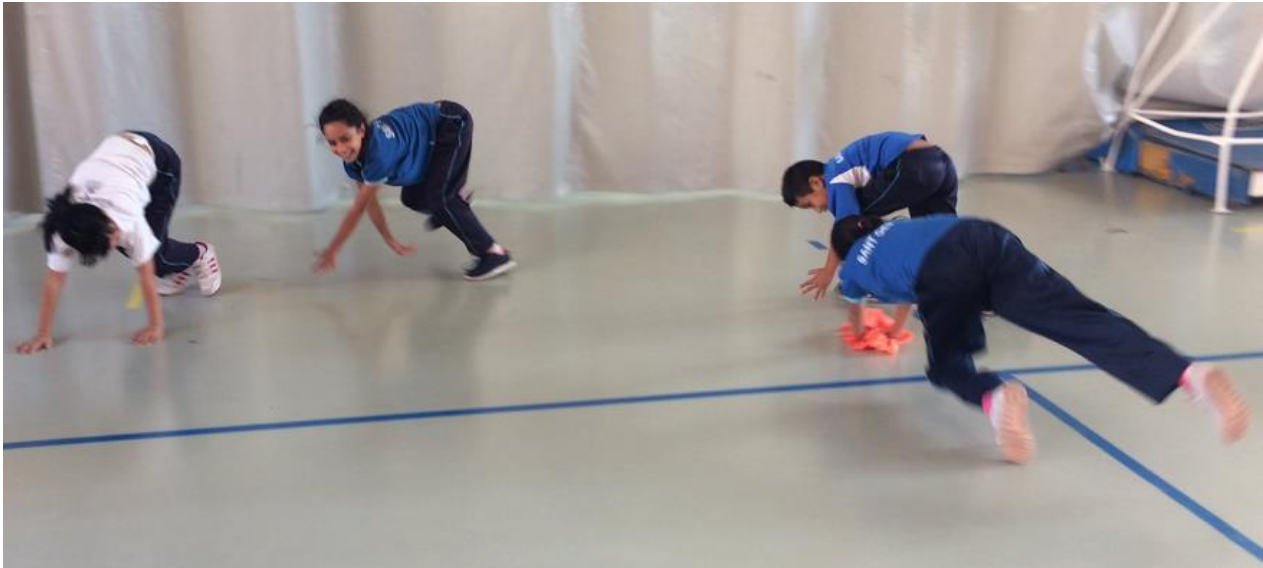
**D**

**És una persona que no té gaires amics**

22

## GIMNÀS

Desplaçar-se en quadrupèdia [2 recorreguts]



23

SEGURETAT



Expliqueu quins perills trobeu en aquestes imatges

A



B



C



D



23

GIMNÀS

Saltar a la pídola [10 vegades]



**24**

**ACTIVITAT FÍSICA**



**Quina és la quantitat d'activitat física recomanada per als infants i adolescents?**

**A**

**60 minuts al dia  
tots els dies de la  
setmana**

**B**

**30 minuts cinc  
dies a la setmana**

**C**

**Cap**

**D**

**60 minuts un cop  
a la setmana**

24

GIMNÀS

Saltar a peu coix [2 recorreguts]





**25**

**ALIMENTACIÓ**



**Observa la piràmide de l'alimentació saludable. Quins aliments has de consumir ocasionalment?**

**A**

**Peix, ous, llet i pasta**

**B**

**Fruita, verdura, cereals i arròs**

**C**

**Galetes, pa, formatge i fruita**

**D**

**Begudes ensucrades, embotits, gelats, lllaminadures**

**25**

**GIMNÀS**

**Fer la planxa amb una pilota gegant [25 segons]**



**26**

**HIGIENE**



**Quan creus que és més necessari dutxar-se?**

**A**

**Després d'haver jugat un partit de bàsquet amb el meu equip**

**B**

**Després d'haver dinat**

**C**

**Abans d'anar a dormir**

**D**

**Quan fa calor**

**26**

**GIMNÀS**

**Anar d'un extrem a l'altre de l'espatllera [2 recorreguts]**



# 27

## HÀBITS SALUDABLES



Quina persona creus que creixerà més sana i forta i quan sigui gran tindrà més bona salut?

A

Estela



No esmorzo mai, no practico cap esport, m'oblido sovint de raspallar-me les dents i vaig a dormir tard i em llevo d'hora

B

Lucía



Quasi mai menjo verdura ni fruita perquè no m'agraden gaire però cada dia jugo a futbol. Em fa mandra raspallar-me les dents. Vaig a dormir a les 12 i em llevo a les 8

C

Jan



Faig cinc àpats al dia i m'agrada menjar de tot, faig esport cada dia, em raspallo les dents després de cada àpat i dormo 9 o 10 hores cada dia

D

Pau



Menjo de tot, però sobretot m'encanten les lllaminadures i els xiclets. Jugo a handbol i vaig a dormir d'hora perquè acabo molt cansat després d'entrenar

**27**

**GIMNÀS**

**Girar la cintura amb pica [25 vegades]**



**28**

**JOC NET**



**Esteu jugant futbol a l'estona de l'esbarjo i un nen d'una altra classe xoca amb tu i cau a terra. Com reacciones?**

**A**

**Li dius que s'aparti i se'n vagi a un altre lloc perquè molesta**

**B**

**L'insultes perquè t'ha fet perdre la pilota**

**C**

**T'atures per veure si s'ha fet mal**

**D**

**No fas res i segueixes jugant. Ja s'aixecarà**

**28**

**GIMNÀS**

**Desplaçar-se lateralment tocant cons [20 recorreguts]**





29

**ALIMENTACIÓ**



**Quins d'aquests aliments has de consumir diàriament?**

**A**

**Aigua**



**B**

**Llaminadures**



**C**

**Bolleria**



**D**

**Fruita i verdura**



29

GIMNÀS

Remar amb gomes [25 vegades]



**30**

**HIDRATACIÓ**



**Quina quantitat d'aigua has de beure diàriament?**

**A**

**Uns dos litres diaris o entre 8 i 10 gots d'aigua**

**B**

**Uns vuit litres diaris o entre 32 i 40 gots d'aigua**

**C**

**Només he de beure aigua quan tingui set**

**D**

**Només he de beure aigua durant els àpats**

**30**

**GIMNÀS**

**Autopassar-se pilota medicinal contra la paret [25 vegades]**



**31**

**SEGURETAT**



De quina manera contribueixes al manteniment del material i les instal·lacions d'educació física (gimnàs, pistes, vestidors)?

**A**

En acabar les activitats recullo el material per tal que no es perdi

**B**

Procuro que tot quedi net i faig servir les papereres

**C**

Tracto el material amb cura per evitar que es faci malbé

**D**

Dono cops de porta, engego i apago els llums, no em preocupo de recollir el material, ja ho farà un altre

**31**

**GIMNÀS**

**Saltar el banc suec d'un costat a l'altre [25 vegades]**



**32**

**ALIMENTACIÓ**



**Quin d'aquests menús creus que és més sa i equilibrat?**

**A**

**1r plat. Lluç amb salsa de pinya**

**2n plat. Pit de pollastre a la planxa**

**Postres. Gelat de xocolata**

**Beguda. Suc de taronja**

**B**

**1r plat. Sopa de fideus**

**2n plat. Entrepà de formatge**

**Postres. Dues gominoles**

**Beguda. Aigua**

**C**

**1r plat. Macarrons amb tomàquet i formatge**

**2n plat. Filet de llenguado arrebossat**

**Postres. Iogurt**

**Beguda. Coca Cola**

**D**

**1r plat. Crema de carbassó i pastanaga**

**2n plat. Pollastre al forn amb patates rosses**

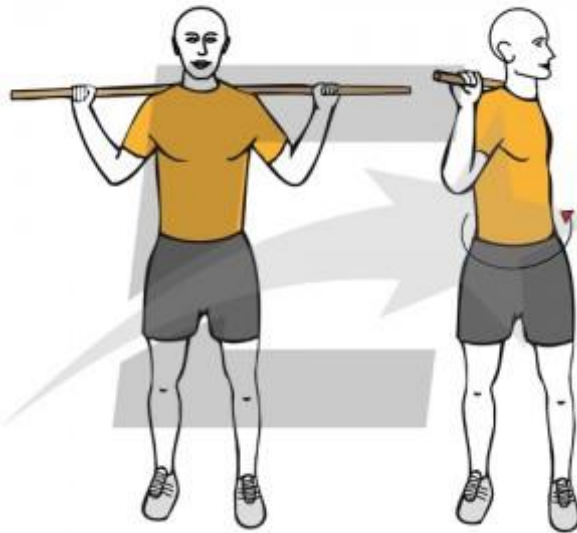
**Postres. Macedònia de fruita**

**Beguda. Aigua**

**32**

**GIMNÀS**

**Girar la cintura amb pica [25 vegades]**





**33**

**ACTIVITAT FÍSICA**



**Mireu la piràmide de l'activitat física i expliqueu què significa seguir un estil de vida actiu**

**A**

**Practicar un esport diferent cada dia**

**B**

**Nedar, patinar i saltar a la corda**

**C**

**Fer alguna activitat esportiva i a més jugar cada dia amb el mòbil, l'ordinador o la videoconsola**

**D**

**Anar a peu o en bicicleta a l'escola, pujar escales, jugar al parc, practicar algun esport, treure a passejar al gos**

**33**

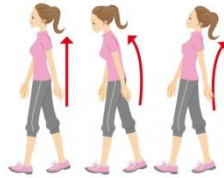
**GIMNÀS**

**Aixecar peses damunt pilota gegant [25 vegades]**



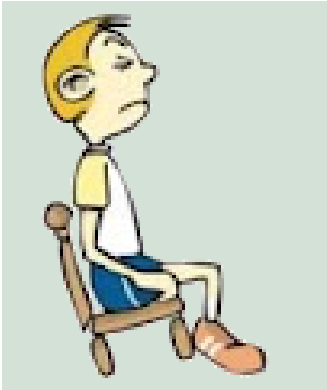
34

HÀBIT  
POSTURALS



Quines d'aquestes postures són correctes i quines no?

A



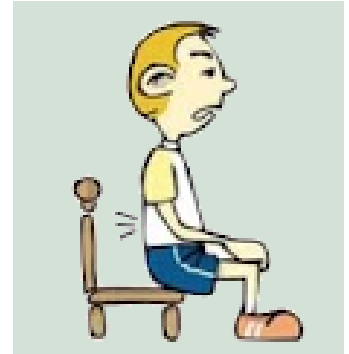
B



C



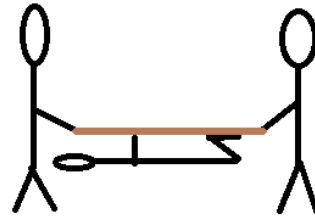
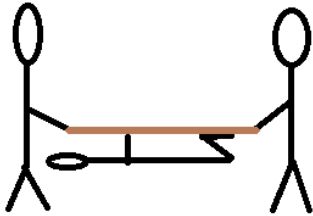
D



34

GIMNÀS

Transportar un banc suec per parelles [2 recorreguts]



**35**

**HÀBITS  
SALUDABLES**



**En què consisteix tenir uns hàbits saludables?**

**A**

**En tenir una bona salut**

**B**

**En estar prim**

**C**

**En seguir una dieta equilibrada i sana, fer activitat física diàriament, mantenir una bona higiene, establir relacions socials, descansar les hores necessàries, etc.**

**D**

**En menjar el que et vingui de gust, no fer gaire activitat física, tenir mandra de dutxar-se, preferir estar sol que amb els amics, anar a dormir tard i llevar-se d'hora, etc.**

**35**

**GIMNÀS**

**Fer abdominals inferiors [25 vegades]**



36

## HÀBITS SALUDABLES



Llegeix el Decàleg d'hàbits saludables i pensa quants hàbits saludables compleixes habitualment. Què pots fer per millorar?

A

Menys de 5

B

5 o 6

C

7 o 8

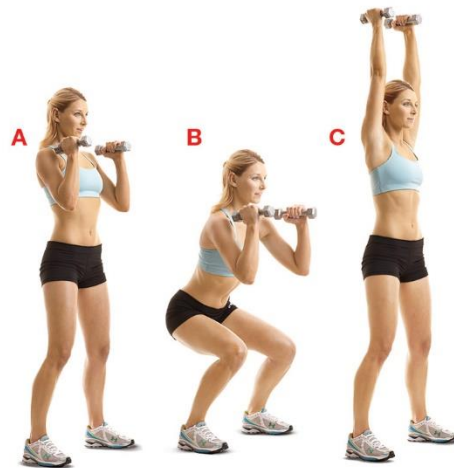
D

9 o 10

36







GIMNÀS

Fer esquat amb peses [25 vegades]




















































































# BINGO DE L'ACTIVITAT FÍSICA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fes 10 salts a la pota coixa				Pega 5 girs sobre tu mateixa			Inventa un ball de 30 segons i ensenya'l a la resta		
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		Llança una pilota i pega 2 palmades abans d'agafar-la			Toca 4 coses en forma de cercle				
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
								Representa una pel·lícula sense parlar. La resta l'ha d'endevinar	
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	Toca 3 coses de color roig					Representa un animal sense parlar. La resta l'ha d'endevinar			
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
					Dona dos voltes a la casa corrent			Fes 3 abdominals	









































# BINGO DE L'ACTIVITAT FÍSICA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Canta i balla la teua cançó preferida		Corre d'una punta a l'altra de la casa a tota velocitat					Fes 10 salts amb els genolls a la panxa	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Senta't i alça't 10 vegades d'una cadira					Toca 3 coses en forma de triangle			
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		Representa un objecte sense parlar. La resta l'ha d'endevinar				Canta una cançó imitant amb el cos la seua lletra i sense parlar			
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
									Fes 20 salts a la pota coixa
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Toca 3 coses de color blau		Llança una pilota i pega 1 volta sobre tu mateixa abans d'agafar-la							Tombat el cos a terra i alçat de peu 10 vegades





















# BINGO DE L'ACTIVITAT FÍSICA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Alça 2 botelles d'aigua d'1 litre des de terra als muscles			Fes 5 tocs amb els peus amb una pilota				
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Fes 3 abdominals				Fes riure a la resta abans de 30 segons					
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
					Alça 20 vegades un paquet d'1 kilo amb les mans				Representa un objecte sense parlar. La resta l'ha d'endevinar
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Llança una pilota i pega 1 volta sobre tu mateixa abans d'agafar-la		Toca 3 coses de fusta							
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
				Senta't i alça't 10 vegades d'una cadira					

# BINGO DE L'ACTIVITAT FÍSICA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
									Fes 10 tocs amb les mans amb una pilota
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
								Senta't i alça't 10 vegades d'una cadira	Fes 5 tocs amb els peus amb una pilota
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Fes 20 salts pujant 1 genoll al pit i després l'altre			Alça 20 vegades un paquet d'1 kilo amb les mans						
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
				Fes 2 voltes a casa corrent amb els talons al cul				Fes 3 abdominals	
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
						Inventa un ball de 30 segons i ensenya'l a la resta	Imita el so d'un animal i que la resta l'endevine		Representa un objecte sense parlar. La resta l'ha d'endevinar

# BINGO DE L'ACTIVITAT FÍSICA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
						Representa un objecte sense parlar. La resta l'ha d'endevinar			
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
			Fes 2 voltes a casa corrent a 4 potes				Senta't i alça't 10 vegades d'una cadira		
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Canta i balla la teua cançó preferida			Alça 20 vegades un paquet d'1 kilo amb les mans			Inventa un ball de 30 segons i ensenya'l a la resta		
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
			Fes 3 abdominals		Llança una pilota i pega 1 volta sobre tu mateixa abans d'agafar-la		Alça 20 vegades un paquet d'1 kilo amb les mans		
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
			Fes 5 tocs amb els peus amb una pilota						

# Plantilla números bingo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

41 42 43 44 45 46 47 48 49 50

# COM JUGAR AL BINGO DE L'ACTIVITAT FÍSICA

Aquest BINGO DE L'ACTIVITAT FÍSICA està dissenyat per a un **màxim de 5 jugadors o jugadores**. Necessitareu tindre **cada un el seu cartró** i qualsevol objecte (fitxes, llegums, pedretes) per a poder tapar els números que es vagen cantant.

Per a poder jugar al BINGO DE L'ACTIVITAT FÍSICA seguirem les mateixes normes que el bingo tradicional: es cantarà línia i bingo. Podeu acordar que el guanyador obtinga punts o un altre premi que considereu. L'única diferència és que quan es cante un número del nostre cartró, haurem de fer allò que s'explica en la casella per a poder tapar el numeret.

Per a cantar els números recomane descarregar l'APP "BINGO EN CASA".



A GAUDIR!

MATERIAL CREAT PER SANDRA CARCELÉN MARÍN