

REPTES: UNO POR GANAR

Ací teniu els links dels diferents reptes que podeu practicar en casa.

- ★ **TORRE DE TUERCAS:** Comenceu amb una torre de 4 i ja augmenteu la dificultat.
 - [UPG. Torre de Tuercas](#)

- ★ **CONSTRUYE DESTRUYE:** Podeu començar amb base 5. Quan la desfan no poden caure a terra.
 - [UPG. Construye-Destruye](#)

- ★ **CARRUSEL DE VASOS:** Adapteu el nombre de gots al nivell. Podeu començar amb 15 i afegir-ne de 5 en 5 per a posar dificultat.
 - [UPG. Carrusel de Vasos](#)
- ★ **COCTEL LOCO:** Aquest repte és important que només agarren el got l'últim got.
 - [UPG. Cóctel Loco](#)
- ★ **CLAVALA** Podeu fer que per a superar el repte han d'aconseguir 2 botelles.
 - [UPG. Clávala](#)

- ★ **GAS LETAL:** Podeu adaptar el nombre de gots i fer amb la meitat.
 - [UPG. Gas Letal](#)

- ★ **ANTIGRAVEDAD:** Podeu fer-ho amb 2 o només 1.
 - [UPG. Antigravedad](#)

- ★ **ATRAPA LAPICES:** Podeu començar en un llapis i arribar fins a 5.

- <https://www.youtube.com/watch?v=GY68hQCJOAY>

★ QUITA Y PON: Podeu començar amb 2 cartolines i 3 gots.

- https://www.youtube.com/watch?v=4hkHPzP_ha4

★ CUESTION DE PASTA: Podeu començar amb 6 macarrons.

- <https://www.youtube.com/watch?v=POyeYREbjqQ>

★ SIETE EN LINIA: Podeu començar amb 2 gots i a poc a poc augmentar la dificultat.

- <https://www.youtube.com/watch?v=oQ5eIBjE640>

★ HILANDO FINO: Aquest repte el podeu fer amb pilotes de ping-pong . Comenceu amb 2 i col·locar una pilota a cada pot.

- <https://www.youtube.com/watch?v=c5cwQ52YUWM>

★ CARAGALLETA:

- [UPG. Caragalleta de Navidad](#)

★ COMPTE ENRERE 1 MINUT:

- [Cuenta Regresiva De Minuto Para Ganar 'Versión En Español' 2015](#)

PROPOSTES PER A INFANTIL

★ Vídeos per a l'activació del cos:

- <https://youtu.be/pKqnSRDzkgw>
- <https://youtu.be/PKyuJhHQCfl>
- <https://youtu.be/PKyuJhHQCfl>
- <https://youtu.be/Q5Gegql4IJl>
- <https://youtu.be/e5xIhLx1WMQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7o0aPVq07g8>
- https://www.youtube.com/watch?v=NwT5oX_mqS0

★ Ioga per a xiquets i xiquetes:

- <https://youtu.be/Dwt0qeBj85l>
- <https://youtu.be/YZILhfr6-fE>
- Canal yogic/yoga para niños: ☆ [YOGIC](#) ☆
- Canal Gaby mini yoguis [Gaby Mini Yoguis](#)
- Yoga para niños Suryakiranam Suryakiranam Yogakids: [Isabel Cervantes Talavera](#)

★ Imitació d'animals:

- <https://youtu.be/8wuxQI3M0mM>

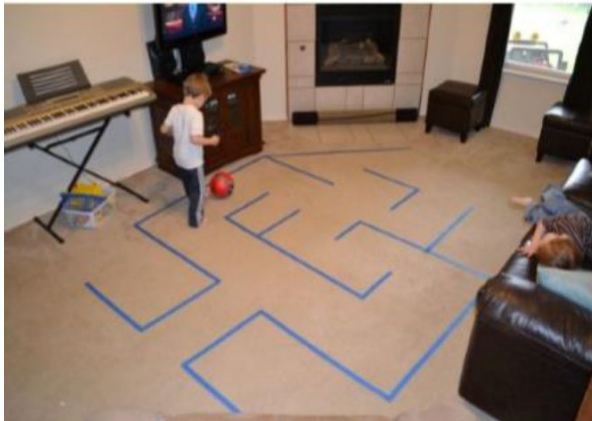
★ Coreografies: Zumba senzilla

- <https://youtu.be/ymigWt5TOV8>
- Just Dance Osito Gominola: https://youtu.be/z_9I52tg410
- Just Dance Baby Shark: <https://youtu.be/XqZsoesa55w>
- Just Dance Timber: <https://www.youtube.com/watch?v=a1zQ1x0jZnk>
- Just Dance Mimi: <https://youtu.be/x5txbl09ItE>

★ Estiraments i Activació (9 minuts):

<https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk>

També altres activitats que es poden fer a casa circuits de psicomotricitat a casa, així que imaginació al poder!



PROPOSTES PER A PRIMÀRIA

★ En aquest enllaç del “Consejo General de la Educación Física y Deportiva” trobareu moltes activitats diferents, indicant per a quina edat són adequades:

- <https://www.consejo-colef.es/recursosef-covid19-primaria>

★ En el següent canal de youtube trobareu reptes que podeu fer en família.

<https://www.youtube.com/channel/UC7k057ucLFvOpH-l7m7RVZw>