



## Joc de llançar el

Es llança un dau i s'ha de fer l'exercici físic que correspon a cadascun del sis números, si es fa bé es considera exercici assolit, el primer/a en assolir els sis exercicis guanya el joc.

**1**

**Saltar a peu coix seguit, 5 vegades amb la cama dreta i 5 amb l'esquerra**

**2**

**Dret, fer un salt amb gir de 360 graus sense perdre l'equilibri**

**3**

**Asseure's i aixecar-se tres vegades seguides sense l'ajut de les mans**

# 4

**Fer la croqueta durant 10''**

# 5

**Fer 10 salts seguits obrint i tancant cames i picant de mans per sobre el cap**

# 6

**Aixecar genolls a l'alçada dels malucs sense moure's del lloc durant 30''**



**AJUNTAMENT  
DE LLAGOSTERA**

Àrea d'esports