

Joc d'activitat física

l'abecedari

Material necessari:

- Full amb les lletres de l'abecedari associades al seu corresponent número.
- Full amb les proves d'activitat física a fer al caure a cadascuna de les lletres.
- Quatre daus.
- Fulls de paper en blanc i un llapis o bolígraf.

I poden jugar dos, tres, quatre o cinc persones.

L'objectiu del joc és que amb un temps establert, que pot ser des de quinze minuts a una hora. El jugador/a que hagi superat més proves d'activitat física per tant hagi assolit més lletres de l'abecedari guanya el joc.

Regles del joc:

1. Per tal d'establir l'ordre de sortida, tothom llança el 4 daus i qui obté el nombre més alt comença.
2. A cada torn es poden tirar un, dos, tres o els quatre daus, segons la puntuació que es necessiti.
3. Cada vegada que surtin dos o mes sisos serà un comodí és podrà escollir la lletra que es vulgui.
4. Cada jugador/a assoleix la lletra que li ha tocat, quan supera la rova física pertinent a la lletra. Un cop superada la prova s'anota en un full la lletra.
5. Si un jugador treu el mateix número a cadascun dels dos, tres o quatre daus que tiri ha de tornar a començar de zero.

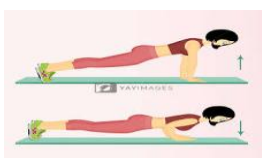
Adjunt us deixo un full amb les lletres de l'abecedari i amb un altra les tasques a fer segons cada lletra.

Desitjo que passeu una bona estona i gaudiu de l'activitat física !!

1 a – **Abdominals**. Fer un mínim de 25 abdominals durant 1 minut.



2 b – **Bíceps**. Fer 15 flexions seguides sense parar, pots escollir posant els genolls a terra o sense recolzar els genolls.



3 c – **Corda.** Saltar 50 salts a corda seguits o 100 amb tandes de 25.



4 d – **Desplaçar-se.** Deu passes a peu coix amb la cama dreta i deu passes a peu coix amb la cama esquerra.



5 e – **Escala.** Pujar i baixar 100 escalons.



6 f – **Flexions.** Recolzant les mans a l'extrem d'una cadira fer 10 flexions treballant els músculs tríceps.



7 g – **Gambades.** Drets amb els peus a la mateixa alçada, avançar la cama dreta fent una gambada endavant fins a quedar amb la cuixa i cama amb un angle de 90º, l'altra peu es quedarà quiet en la posició inicial. Tornar a la posició inicial i repetir el mateix amb la cama esquerra. S'han de fer un total de 10 gambades amb cada cama alternant dreta i esquerra.



8 h – **Habilitat.** Fer una activitat (malabars, tocs amb una pilota de futbol, equilibri, etc..) que al menys un dels participants no pugui fer-la.



9 i – **Impuls.** Drets amb els peus junts i els braços estirats enganxats al cos. Saltar a l'hora que separem cames i aixequem braços fins a picar de mans per sobre el cap. Repetir-ho durant 30 segons.



10 j – **Joc.** Jugar a “pedra, paper tisoires” i no quedar eliminat ni a la primera ni a la segona.



11 k – **Kamikaze.** Reptar a un dels contrincants a fer una habilitat que no et pugui superar.



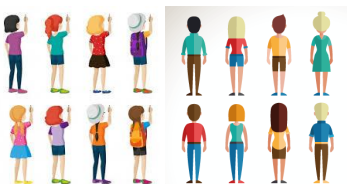
12 l – **Lateral.** Desplaçar-se lateralment creuant les cames sense embolicar-se o fer una planxa lateral 10 segons a la dreta i 10 segons a l'esquerra.



13 m – **Malabars.** Amb dues o tres pilotes petites llançar-les a l'aire intercanviant-les de mans sense que caiguin al terra. Tens tres oportunitats.



14 n – **Número.** Un contrincant t'ha d'escriure amb el dit d'una ma a l'esquena tres números que tu hauràs d'endevinar. T'és permès un error.



15 o – **Obstacle.** Saltar a peus junts consecutivament 5 obstacles petits col·locats al terra en línia recta.



16 p – **Pilota.** Botar una pilota fent-la passar per sota les cames sense perdre'n el control o fer tres tocs amb el peu sense que toqui al terra. Tres intents.



17 q – **Quinze**. Fer quinze esquats. Per els més experimentats feu-les amb salt.



18 r – **Resistència**. Córrer sense moure't del lloc durant tres minuts.



19 s – **Saltar**. Saltar amb els peus junts endavant, endarrere, a dreta i esquerra tres vegades seguides sense perdre l'equilibri.



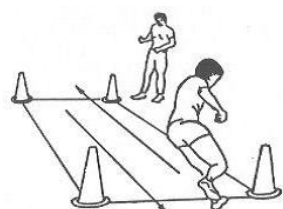
20 t – **Taló**. Caminar només recolzant els talons durant un minut. També es pot fer corrent.



21 u – **Utilitzar**. Fer servir una pilota per fer tres tocs seguits amb el cap sense que la pilota caigui al terra. Tens cinc intents per aconseguir-ho.



22 v – **Velocitat**. Recórrer una distància de 3 metres 5 vegades amb menys de 10 segons. Tens dos intents per aconseguir-ho.



23 W – **Windsurf.** Aguantar l'equilibri sobre un sol peu, dret sobre una cadira durant 30 segons. Tens tres intents per aconseguir-ho.

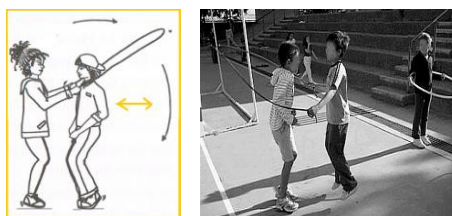


24 x – **Xarranca.** Jugar una partida a joc de la xarranca amb 6 quadrats, no es permeten més de cinc errors per completar el joc.

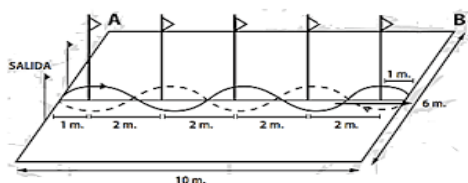


25 y – **Company/a.** Vint-i-cinquena lletra de l'alfabet català. Només la trobem en noms de lloc i altres paraules d'origen estranger, com Nova York i en el dígraf NY, com canya o company. Escollir un company/a i fer tres salts els dos junts cara a cara. te'

(La única manera d'aconseguir aquest número es traient un comodí)



26 z – **Ziga-zaga.** Fer un recorregut sortejant 5 petits obstacles anada i tornada fent ziga-zaga sense tocar-ne ni saltar-te'n cap. Tens dos intents per aconseguir-ho. (La única manera d'aconseguir aquest número es traient un comodí)



Joc

5e

8h

15o

2b

14n

11k

17q

1a

3c

6f

23w

12l

7g

25y

22v

de

24x

19s

21u

20t

9i

16p

26z

4d

13m

18r

l'abecedari

10j

