POLISPORTIU

ATLETISME

SOM REPTES JOCS

REPTE 8

DEL 8 AL 12 DE FEBRER

- Realitzar un recorregut quadrat (10x10) on a cada cantonada es realitzi els següents moviments: 5 salts a peus junts; 5 obertures de braços i cames; 3 granotes. Format relleu.

Material: 4 cons.

Durada: 3 minuts.

Repeticions: 2 repeticions per aconseguir el millor registre.

Grau de dificultat: educació infantil i prebenjamins: 2 salts, 2 obertures i 1 granota.
benjamins i alevins: sense grau de dificultat.

- Compartiu un video o una foto a les xarxes xocials i etiqueta'ns: @CEAnoia #somreptessomjocs o bé envia'ns-ho.

Consells Esportius de Catalunya

consell esportiu de l'anoia

Generalitat de Catalunya

esportcat