BÀSQUET

SOM REPTES JOCS

REPTE 4

DEL 14 A L'18 DE DESEMBRE

- Realitzar el màxim nombre d'eslàloms en zig zag d'anada i tornada. Col·locarem 5 cons per a fer el recorregut.

Material: 2 pilotes per grup bombolla. 5 cons.

Durada: 3 minuts.

Repeticions: 2 repeticions per aconseguir el millor registre.

Grau de dificultat: educació infantil i prebenjamins: només anada i passar la pilota al següent.
juvenils: si realitzen un canvi de mà davant de cada con sumaran un punt extra.

- 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

FUTBOL SALA | SOM REPTES JOCS

REPTE 4

DEL 14 A L'18 DE DESEMBRE

- Realitzar llançaments de penal per aconseguir impactar el pal de la porteria amb la pilota

Material: 3 pilotes per grup bombolla.

Durada: 3 minuts.

Repeticions: 2 repeticions per aconseguir el millor registre.

Grau de dificultat: educació infantil i prebenjamins: es col·locaran a 3 metres del pal.
juvenils: cadascú farà tres llançaments seguits per tocar els dos pals i el travesser. Si ho fan, punt extra.

- 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

REPTE 4

DEL 14 A L'18 DE DESEMBRE

- Realitzar llançaments a porteria des del mig camp per aconseguir el màxim nombre de gols possible.

Material: 3 pilotes per grup bombolla.

Durada: 3 minuts.

Repeticions: 2 repeticions per aconseguir el millor registre.

Grau de dificultat: educació infantil i prebenjamins: es col·locaran a 10 metres de la porteria.
juvenils: si aconsegueixen marcar sense que la pilota boti, aconseguiran un punt extra.

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

POLISPORTIU

ATLETISME

SOM REPTES JOCS

REPTE 4

DEL 14 A L'18 DE DESEMBRE

- Realitzar el màxim nombre possibles d'esprints de 20 metres en un temps determinat.

Material: cons.

Durada: 3 minuts.

Repeticions: 2 repeticions per aconseguir el millor registre.

Grau de dificultat: educació infantil i prebenjamins: els esprints seran en una distància de 10 metres.
benjamins i alevins: si fan l'sprint d'esquena sumaran un punt extra.

- 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