

Dia Mundial de l'Activitat Física

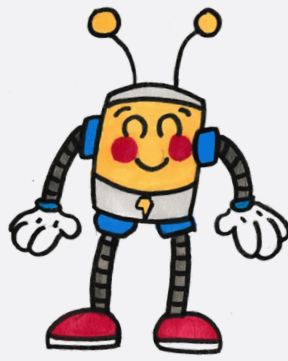
Vols celebrar el #DMAF movent l'esquelet?



PRIMÀRIA

Ajuda al "Roby" a ser una persona activa

Activitat gamificada per realitzar amb el grup classe on plantejarem quatre reptes cooperatius.



DESPLAÇAMENT COOPERATIU

Material: sense material.

Participants: grup classe.

Explicació: Els participants s'organitzen en rotllana un darrere l'altre per realitzar un desplaçament.

Opcions:

1. Desplaçament grup asseguts.
2. Desplaçament grup a peu coix.
3. Desplaçament grup en rotllana i mans aixecades.



TRANSPORT ALIMENTS

Material: ringo, cordes i pilotes de colors.

Participants: grup classe.

Explicació: transport de pilotes mitjançant un ringo lligat amb 4 cordes al seu voltant.

Opcions: Crear un plat saludable

1. Pilotes grogues (hidrats)
2. Pilotes verdes (fruita i verdura)
3. Pilotes vermelles (proteïnes)
4. Pilotes blaves (aigua)

SUMAR 10.000 PASSES

Material: sense material.

Participants: grup classe.

Explicació: relleus en grup objectiu 10.000 passes diàries recomanades.

Opcions desplaçament relleu en fila:

1. Eslàlom entre el grup classe. (2.500 passes)
2. Saltar i passar per sota les cames (2.500 passes)
3. Asseguts a terra amb les cames obertes en "V", saltar posant un peu a cada espai (2.500 passes)
4. Saltar per sobre les cames dels participants asseguts amb les cames juntes i estirades. (2.500 passes)



ACTIVITAT MUSICAL

Material: quadrícula i suport musical "Minue minue me gusta balance".

Participants: grup classe.

Explicació: activitat musical coordinada amb el grup classe.

Opcions activitat:

1. Quadrícula 4x4.
2. Quadrícula 4x6 dos sentits.