

Reptes de la Setmana (Grup Descobriment)

Per passar aquets dies de confinament us proposem un seguit de reptes.

- *Aquets reptes no s'han de fer tots en un dia, els podeu anar fent les estones que us vinguin de gust*
1. Acumular 100 pujades a un esglaó de casa
 2. Busca les muntanyes de més de 3000 metres de la Península
 3. Intentar passar per sota la taula de casa. (fes-ho 5 cops)



4. Fer el vuit resseguit 6 cops amb un cordill o corda de casa
5. Fes avions de paper amb la teva família i a veure qui el llança més lluny
6. Cada dia has de fer 1minut de planxa abdominal

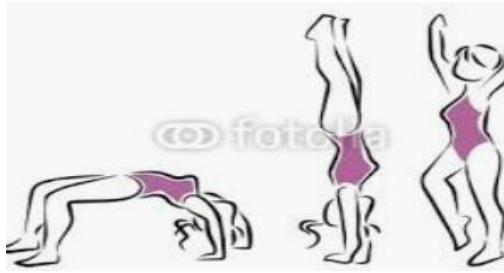


7. Com es diu la noia espanyola que més muntanyes de 8000 metres ha pujat?
8. Segueix aquesta seqüència d'exercicis. (cada exercici l'has de fer 3 cops)



9. Fes el pi recolzant-te amb la paret, i a veure quan de temps pots aguantar. (si és pot es fa sense la paret)

10. Fes el pont i intenta caminar durant 10 segons.



- 11.** Qui és l'alpinisme Català que ha fet més muntanyes de 8000 metres?
- 12.** Quina és la muntanya més alta de la Península Ibèrica?
- 13.** Intentar fer 5 tocs amb un rotlló de paper higiènic
- 14.** A veure si pots fer 3 tombarelles endavant i 3 tombarelles endarrere. (en esperem 10 segons entre tombarella i tombarella)
- 15.** Intentar acumular 200 salt de corda en 3 dies.