



JOC DE TAULA ESPORTIU A CASA



Hola noies i nois!

Benvingudes i benvinguts al joc de Taula Esportiu a casa!

Aquest joc de taula està pensat per jugar amb familiars o amigues i amics, amb qui vulgueu! Podem jugar a casa, però també podem aprofitar videotrucades per jugar amb companyes i companys de entrenament.

Per jugar simplement necessitem un dau, tantes fitxes com participants siguem i **MOOLTES games de passar-ho bé!**

A continuació trobareu el que heu de fer al caure a cada casella. Si no assolim alguna de les activitats, hem de tornar endarrere on estàvem prèviament. Si hi ha alguna valenta o algun valent que vol fer el repte més difícil (color **groc i **vermell**) és lliure de fer-ho!**

- | | |
|-----|--|
| 1- | Posa't un llibre al cap i aguanta 10 segons sense que caigui. Pots caminar. Asseure al terra i aixecar-te. |
| 2- | Fes 10 salts seguits. A la pota coixa amb el peu dominant. A la pota coixa amb el peu no dominant. |
| 3- | Representa amb mímica un animal (sense fer cap soroll), els/les demés l'han d'endevinar. Fes-ho sense emprar les mans. |
| 4- | Digues el nom de 4 fruites. Digues 4 fruites i 4 aliments que creguis que no són saludables. |
| 5- | Aguanta 20 segons en equilibri a peu coix, amb la cama dominant. Fes-ho amb la cama no dominant. |
| 6- | Has anat massa ràpid! Torna a la casella 4. |
| 7- | Vés d'un costat a l'altre de l'habitació fent la granota (amb soroll inclòs). Ves i torna 2 vegades. |
| 8- | Renta't les mans durant 30 segons. Els demés comprovaran si ho fas correctament. |
| 9- | Posa't a peu coix, tanca els ulls i aguanta 10 segons amb la cama dominant. Fes-ho amb la cama no dominant. |
| 10- | Salta 20 vegades a peu coix, amb la cama dominant. Fes-ho amb la cama no dominant. |
| 11- | Canta la tornada d'una cançó que t'agradi i balla-la seguint el ritme. |

- 12- Explica per què és important rentar-se les mans.
- 13- Realitza una postura de ioga, pots cercar per Internet. Realitza-la durant 20 segons.
- 14- Aixeca't i seu a la cadira 15 vegades seguides. Fes-ho a peu coix.
- 15- Representa amb mímica un esport (sense fer cap soroll), els/les demés l'han d'endevinar. Fes-ho sense emprar les mans.
- 16- Fes un salt fins a la casella 25!
- 17- Posa't un llibre al cap i fes una volta sobre tu mateix sense que es caigui. Fes una volta cap a cada costat.
- 18- Fes 40 passes per dins de casa (compta-les en veu alta). Fes les passes molt llargues.
- 19- Representa amb mímica un ofici (sense fer cap soroll), els/les demés l'han d'endevinar. Fes-ho sense emprar les mans.
- 20- Diques el nom de 4 verdures. Diques 4 verdures i 4 aliments que creguis que no són saludables.
- 21- Tanca els ulls, aixeca't, fes una volta sobre tu mateix i seu on estaves. Igual, però fent una volta cap a cada costat.
- 22- Fes 20 salts amb els peus junts al mateix lloc. Fes els 20 salts portant els genolls cap al pit.
- 23- Taral·leja una cançó, els/les demés han d'endevinar quina és.
- 24- Explica per què és important dutxar-se després de fer activitat física.
- 25- Tanca els ulls, un/a jugador/a es posarà davant teu i has d'endevinar qui és amb el tacte. En videotrucada, tanca els ulls i descriu la roba que porta un/a altre/a.
- 26- Toca el terra amb les dues mans i després salta aixecant-les, fes-ho 10 vegades seguides. Fes-ho 20 vegades.
- 27- Representa amb mímica una acció (sense fer cap soroll), els/les demés l'han d'endevinar. Fes-ho sense emprar les mans.
- 28- Diques 2 hàbits saludables que podem fer per estar sans. Diques 2 hàbits saludables i 2 no saludables.
- 29- Aguanta 20 segons l'equilibri tocant al terra amb 2 mans i un peu. Igual, però tocant el terra amb una mà i un peu.
- 30- Oh, no! La casella no està desinfectada, no pots continuar per aquí... Has de tornar a la casella de sortida.
- 31- Vés d'un costat a l'altre de l'habitació fent la gavina (amb soroll inclòs).
- 32- Diques el nom de 3 jocs. Diques el nom de 3 jocs i de 3 esports.
- 33- Realitza una postura de ioga, pots cercar per Internet. Realitza-la durant 20 segons.
- 34- Salta 10 vegades seguides obrint i tancant les cames i els braços al mateix temps. Fes-ho 20 vegades.
- 35- Fes una lletra amb el teu cos, els demés l'han d'endevinar. Construeix una paraula, lletra a lletra.
- 36- Explica una cosa que puguis fer per estar en forma. Explica una cosa per estar en forma i una per no estar en forma.
- 37- Fes un salt fins a la casella 45!
- 38- Fes 10 salts obrint i creuant les cames alternadament. Fes 20 salts.

- 39- Canta la **tornada** d'una cançó que **et** digui un/a jugador/a i balla-la seguint el **ritme**.
- 40- Digues **4 fruites** que no s'hagin dit fins ara. Digues **4 fruites i 4 aliments** no saludables que no s'hagin dit fins ara.
- 41- Posa't un llibre al cap i camina un pas endavant i un endarrere. Igual, però fes un salt endavant i un endarrere.
- 42- Aixeca't i seu a la cadira 10 vegades, 5 només amb una cama i 5 amb l'altra. Fes-ho 10 vegades amb cada cama.
- 43- Representa amb mímica un objecte (sense fer cap soroll), els/les demés l'han d'endevinar. Fes-ho sense emprar les mans.
- 44- Digues **4 verdures** que no s'hagin dit fins ara. Digues **4 verdures i 4 aliments** no saludables que no s'hagin dit fins ara.
- 45- Tanca els ulls, un/a jugador/a et donarà un objecte i has d'endevinar que és amb el tacte. En videotrucada, tanca els ulls i descriu que te de fons un/a altre/a.
- 46- Fes 20 passes a la gatzoneta per casa (contant en veu alta). Fes 20 passes a la gatzoneta lo més llargues possibles.
- 47- Vés d'un costat a l'altre de l'habitació fent de gatet (soroll inclòs).
- 48- Digues 2 hàbits saludables relacionats amb les dents. Digues 2 hàbits saludables i 2 no saludables sobre les dents.
- 49- Posa dues cadires juntes, has de passar per sota d'una i per sobre de l'altra. Igual, però ho has de fer 4 vegades.
- 50- Has anat massa ràpid! Torna a la casella 48.
- 51- Repta per sota la taula. Repta per sota de la taula i de totes les cadires.
- 52- Renta't les mans durant 30 segons. Els demés comprovaran si ho fas correctament.
- 53- Fes un salt més llarg possible a peus junts. Salta el màxim que puguis, a peus junts, el peu esquerra i després el dret.
- 54- Ves a totes les habitacions de la casa el més ràpid possible.
- 55- Pica de mans lo més ràpid que puguis. Pica de mans i de peus lo més ràpid que puguis.
- 56- Felicitats! Has guanyat!

