



ALEA IACTA EST

I. Anem al 21.

Per poder començar l'activitat necessitarem un dau o agafarem sis paperets i en cadascun d'ells escriurem un nombre de l'1 al 6, i després els doblegarem per a no poder veure el nombre.

En primer lloc, llançarem el dau o agafarem un paperet. Segons el nombre que haja eixit, es farà una consigna o una altra. Cada vegada que se superarà una d'aquestes, la persona se sumarà un punt. La primera que arribe fins a 21 punts, haurà guanyat la partida.

Consignes:

1. Desplaçar-se a la pota coixa 2 metres.
2. Alçar-se i seure 4 vegades seguides en terra.
3. Córrer en el lloc durant 30 segons.
4. Ballar la Macarena.
5. Fer 6 esquats. (sentadilles)
6. Girar 5 voltes.





ALEA IACTA EST

2. De salt en salt.

Per poder començar l'activitat necessitarem un dau o agafarem sis paperets i en cadascun d'ells escriurem un nombre de l'1 al 6, i després els doblegarem per a no poder veure el nombre.

En primer lloc, marcarem un recorregut per casa. Pot ser el passadís, el menjador, el pati, les habitacions..., qualsevol racó de la casa.

Després, llançarem el dau o agafarem un paperet. Segons el nombre que haja eixit, es farà una consigna o una altra. La primera persona que acabe el recorregut marcat anteriorment, haurà guanyat la partida. Si ho volem fer més divertit, podem fer-ho amb punts, és a dir, la primera persona que passe la meta, guanyarà un punt. I la que primer aconseguisca els punts establits, guanya la partida.

Tots els salts es faran amb els peus junts. Aneu amb molta cura!

Consignes:

1. Saltar 1 taulell.
2. Saltar 2 taulells.
3. Retrocedir 1 taulell.
4. Saltar 1 taulell.
5. Retrocedir 2 taulells.
6. Saltar 3 taulells.





ARA ÉS EL TEU TORN.

Crea una activitat nova que pugues fer a casa.

Per poder començar l'activitat necessitem un dau o agafarem sis paperets i en cadascun d'ells escriurem un nombre de l'1 al 6, i després els doblegarem per a no poder veure el nombre.

Consignes:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



ALEA IACTA EST

1. Vamos al 21.

Para poder empezar la actividad necesitaremos un dado o cogeremos seis papelitos y en cada uno de ellos escribiremos un número del 1 al 6, y después los doblaremos para no poder ver el número.

En primer lugar, lanzaremos el dado o cogeremos un papelito. Según el número que haya salido, se hará una consigna u otra. Cada vez que se superará una de estas, la persona se sumará un punto. La primera que llegue hasta 21 puntos, habrá ganado la partida.

Consignas:

- 1. Desplazarse a la pata coja 2 metros.**
- 2. Levantarse y sentarse 4 veces seguidas en tierra.**
- 3. Correr en el lugar durante 30 segundos.**
- 4. Bailar la Macarena.**
- 5. Hacer 6 sentadillas.**
- 6. Girar 5 vueltas.**



ALEA IACTA EST

2. De salto en salto.

Para poder empezar la actividad necesitaremos un dado o cogeremos seis papelitos y en cada uno de ellos escribiremos un número del 1 al 6, y después los doblaremos para no poder ver el número.

En primer lugar, marcaremos un recorrido por casa. Puede ser el pasillo, el comedor, el patio, las habitaciones..., cualquier rincón de la casa.

Después, lanzaremos el dado o cogeremos un papelito. Según el número que haya salido, se hará una consigna u otra. La primera persona que acabe el recorrido marcado anteriormente, habrá ganado la partida. Si lo queréis hacer más divertido, podéis hacerlo con puntos, es decir, la primera persona que pase la meta, ganará un punto. Y la que primero consiga los puntos establecidos, gana la partida.

Todos los saltos se harán con los pies juntos. Ir con mucho cuidado!

Consignas:

1. Saltar 1 azulejo.
2. Saltar 2 azulejos.
3. Retroceder 1 azulejo.
4. Saltar 1 azulejo.
5. Retroceder 2 azulejos.
6. Saltar 3 azulejos.





AHORA ES TU TURNO.

3. Crea una actividad nueva que puedas hacer en casa.

Para poder empezar la actividad necesitaremos un dado o cogeremos seis papelitos y en cada uno de ellos escribiremos un número del 1 al 6, y después los doblaremos para no poder ver el número.

Consignas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.