



- 1- Tens 5 segons, per anar a la cuina i tornar. Vinga, corre!!!!
- 2- Has de donar 5 salts a la pata coixa.
- 3- Realitza un salt en gir en l'aire. Com si fores una ballarina.
- 4- Realitza 10 bots a la pata coixa. Ves amb compte no xocar contra res.
- 5- D'oca en oca i tire perquè me toca.
- 6- De banc en banc i tire perquè no me pegat un bac.
- 7- Vinga que vas a rodar. Ves al llit i fes una tombarella (voltereta). Intenta no caure que te pots fer molt de mal!!!
- 8- En els dos peus junts, realitza un salt, per intentar tocar el sostre (techo).
- 9- Vas a convertir-te en un gegant. Vas haver de fer 10 passos grans en tant sols 5 segons.
- 10- D'oca en oca i tire perquè me toca.
- 11- I ara seràs una tortuga. Així, que durant 30 segons, vas haver de caminar com ho fa aquest animal.
- 12- Sabries caminar d'esquenes per tota l'habitació sense xocar en res?? A veure si és veritat.
- 13- De banc en banc i tire perquè no me pegat un bac.
- 14- Passa per baix de la taula, a quatre potes com si fores un gat. Miauuu
- 15- D'oca en oca i tire perquè me toca.
- 16- En els peus junts, realitza un salt per intentar anar el més lluny possible.
- 17- Agafa dos paquets de macarrons, arròs, espaguetis,... (que segur que tens per casa), i posa't a fer peses durant 30 segons.
- 18- És hora d'agafar un llibre. Hauràs de posar-te'l al cap i mantindre'l durant 15 segons sense que te caiga. Demostra'ns el teu equilibri!!!
- 19- Amb un paquet de macarrons o semblant, hauràs de caminar durant 5 passos, portant-lo al cap.

- 20- He estat portant-me malament a classe i ara estic castigat. Una tirada sense jugar.
- 21- Tria a un familiar. Haureu de fer l'activitat del carretó durant 5 metres. Evidentment, tu seràs el que aniràs baix i el teu familiar, te portarà.
- 22- D'oca en oca i tire perquè me toca.
- 23- Tria algú de la família. Haureu de caminar durant 5 metres, esquena contra esquena. Va que aquesta prova és molt fàcil.
- 24- Com t'agrada anar tant en bicicleta que la utilitzes com a mitja de transport, ara avances a la casella 38.
- 25- Si tens una pilota per casa, genial. Entre tu i un familiar, haureu de portar la pilota entre els dos caps durant 10 segons.
- 26- Anem a posar una cançó i a ballar. Hauràs de ballar durant un minut. Tria la cançó que tu vulgues.
- 27- Durant 15 segons, vas haver de quedar-te com els flamencs, en una sola cama.
- 28- D'oca en oca i tire perquè me toca.
- 29- Uiiii que difícil. Ara torna agafar el llibre i hauràs de mantindre'l durant 30 segons sense que te caiga. Tens 3 intents per aconseguir-lo
- 30- Torna a agafar la pilota. Però aquesta vegada, haureu de portar-la entre tu i el teu familiar, entre l'esquena dels dos. Segur que aconsegiu caminar 30 passos així.
- 31- M'he refredat i em toca quedar-me dues dies a casa. Així que perd dues tirades. Aiiii q mal que estic!!!!
- 32- Amb el paquet de macarrons, hauràs de caminar durant 20 passos sense que te caiga. Tens 3 intents.
- 33- D'oca en oca i tire perquè me toca.
- 34- Realitza 10 bots, en els peus junts.

- 35- Ara, entre tu i un familiar. Porteu una pilota en la panxa. Feu força per a que no vos caiga!!!!
- 36- Durant 10 segons, realitza l'exercici de skipping, alçant les cames amunt. Vinga no pares!!!
- 37- A veure si ara sudes un poquet. Realitza sols 3 flexions seguides.
- 38- Per voler córrer tant en la bicicleta, ara te toca retrocedir a la casella 24.
- 39- Camina en un llibre en cada mà, portant els braços en creu, durant 10 passos.
- 40- D'oca en oca i tire perquè me toca.
- 41- Arrastrat com les serps, durant 3 metres.
- 42- Col·loca 3 botelles seguides i bota-les. Però no pots fer-lo en les cames obertes. Te deixem 2 oportunitats.
- 43- Has pegat un bac jugant i t'has trencat la cama. Ara durant tres setmanes ja no vas ha poder jugar. 3 tirades sense participar.
- 44- Va, que vas a fer la croqueta durant 3 voltes. Que açò t'agrada!!!
- 45- Vas a fer de gosset, durant 5 metres.
- 46- D'oca en oca i tire perquè me toca.
- 47- A córrer s'ha dit. Hauràs de córrer per totes les habitacions en un temps màxim de 15 segons.
- 48- Camina de puntetes durant 15 passos.
- 49- Agafa un coixí, llança'l a l'aire i agafa'l abans de que caiga. Fes 'ho durant cinc vegades. No tens opció d'errada, les 5 vegades les has d'agafar.
- 50- Vas haver de caminar d'esquenes per totes les habitacions. En compte de no xocar contra res.
- 51- Vas a fer 8 flexions seguides. Te deixem 3 oportunitats.
- 52- D'oca en oca i tire perquè me toca.

- 53- Ara vas haver de caminar en els braços en creu, durant 30 passos, portant un llibre en cada mà. Va, no xoques en res!!!
- 54- Ara vas a ser una serp més llarga. Arrastrat durant 10 metres.
- 55- Ara tria la cançó que més t'agrada. Vas haver-la de ballar tota!!!!Disfruta d'aquest moment
- 56- No has participat en les sessions com cal i has tingut mal comportament, suspens Ed. Física. Has de tornar a començar.
- 57- Ara cinc voltetes de croqueta. No te mareges molt!!!
- 58- D'oca en oca i tire perquè me toca.
- 59- Ai que bé un coixí.... Però vas haver de subjectar-lo en el cap durant 3 segons. NO val utilitzar les mans.
- 60- Durant un minut, fes l'exercici de skipping. Ara si que vas a suar.
- 61- Agafa un paquet d'arròs i l'hauràs de portar en dos dits. Vinga, fes molta força.
- 62- Pega-li 3 vegades seguides a la pilota en el cap. Te deixem 3 intents per que pugues superar la prova.
- 63- Eres el CAMPIÓÓÓÓÓ!!!!!!Has GUANYAT, ENHORABONA