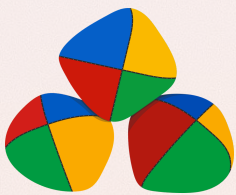


QUINA ACTIVA EDUFIS DE PROPOSTES D'ESTIU

@deportivasenaccion

Aconsegueix fer
un truc de
malabars.



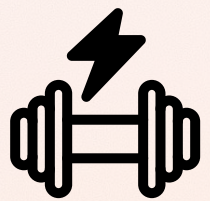
Juga un partit de futbol,
bàsquet, voleibol o
qualsevol altre esport amb
els teus amics.



Neda a la platja o a
la piscina durant
més de 15 minuts.



Crea un tàbata,
practica'l i mostra'l
al grup quan tornis.



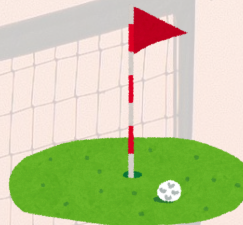
Practica activitat
física amb un
familiar.



Ruta en bicicleta de
més de 30



Fes una partida
de minigolf o
Recigolf.



Fes una excusió a
la muntanya



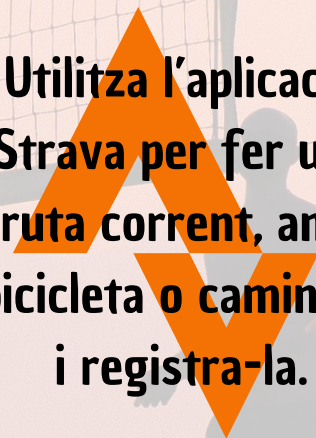
Recull 10 residus
durant una passejada
(plogging).



Crea un nou material
esportiu amb materials
reciclatos (autoconstrucció
de materials).



Utilitza l'aplicació
Strava per fer una
ruta corrent, amb
bicicleta o caminant
i registra-la.



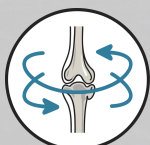
Aconsegueix un nou
truc o habilitat
saltant a corda.



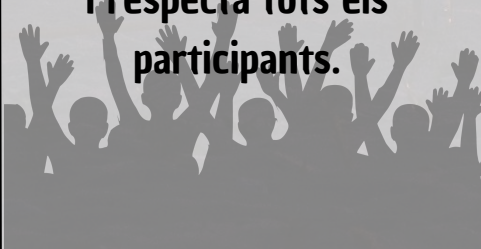
Aprèn una
coreografia o una
seqüència de
moviments nova.



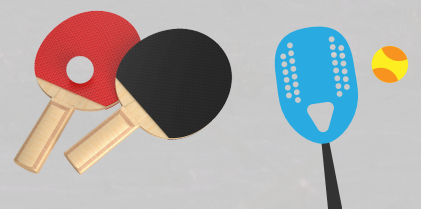
Practica ioga,
estiraments o
exercicis de mobilitat
durant 15 minuts.



Assisteix com a
espectador a un torneig o
partit de qualsevol esport
i respecta tots els
participants.



Jugar a les pales o
ping pong.



Objectiu:

Completa una línia, una creu o tot el bingo abans de tornar al centre educatiu al setembre.

Nivells d'assoliment:

Llegenda:

Supera tots els reptes



Or:

Supera 10 reptes o més



Plata:

Supera més de 7 reptes



Bronze:

Supera un mínim de 4 reptes



 **Fes una fotografia del repte que més t'hagi agradat i portala al setembre.**

Recursos per superar els reptes:

Tutorials d'Autoconstrucció de
materiales
(Antonio Méndez-Giménez)

Tutorials
malabars
(Juggler Master)

Tutorials
salt

Cançons pel tàbata

Tàbata: Mètode
d'entrenament d'alta
intensitat que combina 20
segons d'activitat i 10
segons de descans amb
diferents exercicis.

