

# CIRCUIT DEL PESA I PENSA

3 A 99 ANYS



**DURADA:**  
15 minuts



**OBJECTIUS:**

- Millorar la capacitat motriu
- Millorar la coordinació i l'agilitat
- Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques
- Treballar la coordinació del nostre propi cos
- Treballar la psicomotricitat gruixuda



**COMPETÈNCIES:**

- Competència de l'esport



**DINÀMICA:**  
Una persona tindrà la tira de paper a la mà amb els aliments que prèviament s'ha imprès. Els "concurants" sabran que han de fer quan es digui el nom de cada aliment (flexió, saltar, fer la croqueta, etc.) Ho pot fer una persona sola o dues a la vegada i veure quina de les dues acaba més ràpid.



## ESCOLTEU LA SERQÜÈNCIA... I A MOURE-US!



salt



flexió



flexió



salt



croqueta



flexió



croqueta



salt



croqueta



salt



flexió



croqueta



croqueta



flexió



salt



croqueta



salt



flexió

**Pàtan:** saltem amb els peus junts  
**Síndria:** fem una flexió  
**Espina:** fem la croqueta per terra

