

ETXEKO OROZKOKO OLINPIADAK

BURUTZEKO FROGEN BALDINTZAK:

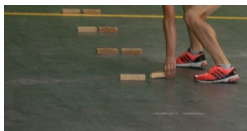
- Taldean egiteko frogak dira. Talde bakoitzean bi partaide egon behar dute.
- Partaideen adina 5 urtetik 11 urtera artekoak dira.
- Partaideek froga bera egin behar dute, eta haien denborak batu, hau azkena izango da haiek Indumara bidali behar duten denbora (infoinduma@yahoo.es)
- Talde bakoitzak bere taldeari izen bat jarri behar dio. Eta izena ematean adina ere adierazi.
- Froga horien denborak, eta egin dituen taldearen izena Udaleko web orrialdean publikatuko dira, bertan zein postutan dauden begiratu ahal dute, eta haien denborak hobetzeko aukera izango dute ere.
- Bi partaideak gerta daiteke etxe ezberdinetan bizitzea, horretarako gaur egun erabiltzen ari diren aplikazioak erabil ditzakete haien frogak egiteko, batak egiten duen bitartean besteak animatzen eta laguntzen dio, eta alderantziz.
- Indumara bidali emaitzak talde izenarekin web orrialdean publikatzeko.
- Etxe bakoitzaren neurria eta banaketa ezberdina izan daiteke, saiatu egiten egoera ahalik eta antzekoen.
- Oso garrantzitsua da gogoratzea jolas bat baino ez dela, ziur gaude bidalitako emaitzak egia izango direla. Gogoratu helburu bakarra dibertitzea dela.

Animo txapeldunak!!!

1.FROGA. Hanka batekin 2 salto egin, aldizkari bat buruan eramanda (Aldizkaria zabaldua, orriak bi aldeetatik eskegita). Jauzten bada hasi berriro.

2.FROGA. Eskuak atzean lotuta. Zoruan etzanda. Balo bat mugitu behar dute buruarekin gela batetik bestera (20 pausu gutxi gorabehera, gelan sartu eta buelta eman, eta horrela gela guztietan, bi gelatan sartu behar dute eta buelta eman, gehi korredorea)

3.FROGA. Begiak tapatuta. Etxe bat egin behar dute mahai baten gainean. Horretarako liburuak erabili behar dituzte. Liburuak segundu batzuetan zutunik mantendu behar dira.



4.FROGA. Egin bost marka zoruan. Bata bestearengandik metro batera egon behar dute. Zure ondoan jarri bost gauza (Panpinak, makilatxoak...nahi duzuen). Denbora zenbatzen hasten denean jarri objektu bakoitzak markaren gainean, eta gero batu berriro. Guztiak batuta daudenean bukatu da denbora.



5.FROGA. Eskuak luzatuta jarri shutterstock.com • 654987059. Esku bakoitzaren gainean liburu bat. Hasi korrika egiten gela batetik bestera hormak eta ateak ikutu barik eskuekin, eta besoak luzatuta eramanda denbora guztian (90metroko etxe batean, handiagoa bada egokitu espazioa)



6.FROGA. Egin 10 abdominal.



7.FROGA. Egin 10 flexio.

8.FROGA. Zenbat salto egin ahal dituzu hankak lotuta izanda 2 minututan? (Honetan zenbatzen dira saltoak, ez denbora)

9.FROGA. Jarriko da sagar bat kordelarekin lotuta goian, ia ia zuek ez heltzeko lekuan, eskuak atzean izanda, eman behar dizkiozu sagarrari 5 kozka. Eskuekin lagundu barik.

10.FROGA. Ontzi batean sartuko ditugu ura eta irina, masa bat sortuz. Masa horren barnean sartuko ditugu 7 pintza (Arropa eskegitzekoak). Eskuak atzean jarri behar dira berriro, eta ahoarekin 7 pintza topatu eta atera behar dituzue.

HONEKIN AKABO FROGAK!! ANIMO KIROLARI HANDI HORIEK!!!



Induma Informazio Bulegoa

