

EL DAU MÀGIC

INSTRUCCIONS

El Dau Màgic és una opció perfecta per jugar a casa i en equip. És un joc cooperatiu on aplicarem la tècnica del marcador col·lectiu.

Material necessari:

- Un dau o un dau virtual (<https://www.dado-virtual.com>).
- Una corda per saltar (si no teniu corda podeu substituir aquest exercici per els esquats estàtics i els esquats amb salt).

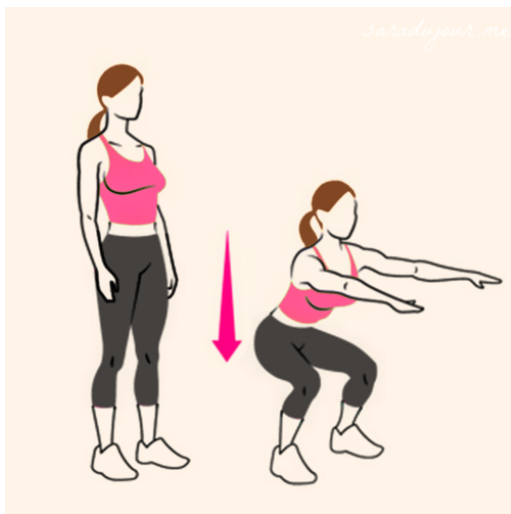
Regles del joc: Has de llençar el dau (amb la mà o el dau virtual al mòbil, tablet o ordinador) i, segons el número que t'hagi sortit, fas la prova associada al número que has tret. Després apuntes els punts de la tirada o els restes segons la teva sort.

El joc es juga contrarellotge, per intentar fer-ho en menys temps en les partides posteriors.

Només hi ha un marcador, i tots van sumant o restant en el mateix marcador. Aquí és on aplicarem la tècnica del marcador col·lectiu.

Puntuació del dau:

- 1⇒ Suma't **un punt** (per la teva cara bonica).
- 2⇒ A suar! 10 salts a la corda has de donar o 8 esquats estàtics (sentadillas estàtiques) has de completar si **2 punts** vols sumar.



Esquats estàtics: peus separats, baixar flexionant les cames com al dibuix sense moure els peus.

- 3⇒ Perds **3 punts** 😞
- 4⇒ Enhorabona! Sumes **4 punts** si amb la corda 15 salts arribes a donar o 12 esquats estàtics (sentadillas estàtiques) aconsegueixes completar 😊
- 5⇒ Preciós número! 2 repeticions de salts a la corda has de fer si **5 punts** vols sumar. Has de seguir el següent ordre: (5 salts) amb el peu esquerre, sense parar canvia al peu dret (5 salts) i sense parar has de saltar amb els dos peus junts (5 salts). És a dir: $(5+5+5) \times 2 \text{ vegades} = 30 \text{ salts}$ 😊
- * Si no teniu corda substituïu els 30 salts per 10 esquats amb salt (sentadilla amb salt). Podeu fer 5+descans+5.



Esquats amb salt: fixa't en la tècnica; es flexionen les cames com al esquat estàtic i es puja donant un petit salt. Ens ajudam amb els braços per impulsar-nos.

- 6⇒ Caravel·la! Perds tots els punts ☠️

Exemple:

- Tira Maria (la mare) i treu un 1 $\Rightarrow$ suma 1 punt.
- Tira Jaume (el fill) i treu un 5 $\Rightarrow$ fa la prova i la supera, suma 5 punts. En total 6 punts.
- Tira en Pedro (el pare) i treu un 4 $\Rightarrow$ fa la prova i la supera. Guanya 4 punts. En total 10 punts.
- Torna a tirar na Maria i treu un 6 $\Rightarrow$ caravel·la i es perden tots els punts. En total 0 punts.
- Així fins que el grup arribi a 20 punts.

Us atreviu a provar-ho?

En quant de temps ho aconseguíu la 1^a vegada? T'atreveixes a provar a superar aquest temps la 2^a vegada que ho provau? I la 3^a vegada?

