

¡¡HACIENDO DEPORTE EN CASA!!

Continuamos cuidando nuestra salud haciendo ejercicio en casa.

- En esta web encontrarás una **oca digital** con un montón de retos, tendrás que tirar el dado pulsando sobre él y ¡a disfrutar! También puedes poner un reto para cada número y hacer tu propia oca personal, ¿te animas?

<https://view.genial.ly/5e987eff206ade0e19f022bc/game-el-juego-de-los-retos>



- **Investigamos:** Si te animas puedes hacer alguna investigación o trabajo sobre algún deporte o deportista que te inspire. Sobre las normas de un deporte, su historia, reglamento principal, etc. O un deportista, su palmarés, currículum deportivo, como empezó a hacer deporte y todo lo que se te ocurra. Si lo haces y quieres enviárnoslo hazlo por correo a: miglo@educastur.org y masunciods@educastur.org ¡estaremos deseando verlo!

- ¿Echas de menos **andar en bici**? Si no tienes espacio en casa para hacerlo te traemos la solución. Coge tu bici y si tienes ruedines mételos en dos zapatillas que eleven la rueda de atrás del suelo y solucionado. Si no tienes ruedines puedes subir la bici por la parte trasera a algún soporte que eleve la rueda del suelo y ya podrías pedalear un rato al ritmo de tu música favorita.

