

¡¡HACIENDO DEPORTE EN CASA!!

Aquí tenemos varias ideas diferentes para seguir disfrutando y estando activos en casa.

- 1- Twister.** Ese juego divertido que seguramente todo el mundo conoce. Consiste en colocar una especie de alfombra con círculos de colores. Luego hay que realizar un lanzamiento para que una flecha nos indique el color que hemos de pisar y debemos poner uno de los miembros sobre un círculo de esa tonalidad. No hace falta tener un twister, podemos fabricarlo, aprende como en el siguiente video:

https://www.youtube.com/watch?v=FZPOjnf1u8&feature=emb_err_watch_on_yt

Si te resulta muy difícil siempre puedes utilizar un espacio vacío y poner señales con un rotulador en el suelo, siempre que no estropee el suelo y luego se pueda quitar, o también hacerlo con pegatinas de colores. Los jugadores que se caen van perdiendo, pero puedes adaptar las reglas como más te gusten. (También puedes jugar con las manos como ves en la imagen)



- 2- Juego de las sillas.** El juego consiste en hacer un círculo de sillas. Es ideal para jugar en familia. Si juegan 5 personas, debe haber una silla menos, es decir, 4. Entonces, suena la música y cuando para, los participantes deben sentarse. El que no se sienta queda eliminado. El juego va avanzando y se quita otra silla y suena la música de nuevo. También puede jugarse sin quitar las sillas, pero el jugador que se quede sin ella tiene que hacer deporte como: abdominales, correr, bailar...

- 3- Ciego y guía:** Una persona debe llevar los ojos vendados para no ver nada mientras que la otra será su guía pero solo le puede decir 4 instrucciones: adelante, atrás, derecha o izquierda. La persona que va ciega debe seguir las instrucciones hasta lograr coger el objeto buscado. En ningún momento sabrá de que se trata para no saber a dónde se dirige. Si quieres hacer el juego más emocionante puede poner tiempo límite para conseguir el reto.

