

¡¡HACIENDO DEPORTE SIN PARAR YA QUEDA MENOS PARA TERMINAR EL CURSO!!

1. Toda la familia en forma.

Hoy vamos a trabajar en familia si queréis, pero esta vez vamos a practicar un poco de YOGA. Si puedes grabarte y quieres que te veamos las profes, ¡estamos deseándolo! Envíanos el vídeo a:

María José: mjglo@educastur.org

Asun: masunciods@educastur.org

- Yoga para niños y además con la explicación en inglés: <https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISakg>



2. Juego atrapa números.

Con simples botellas de agua, de zumo o refrescos vacíos y unos aros caseros podemos tener un magnífico juego de puntería. Podemos asignar un color a cada botella y hacer los aros del mismo color, los aros puedes ser simplemente con papel albal y/o cartón.

Colocamos las botellas en forma de círculo y marcamos la distancia a la que situarnos, cuando más lejos más difícil. Y probamos a tratar de encajar



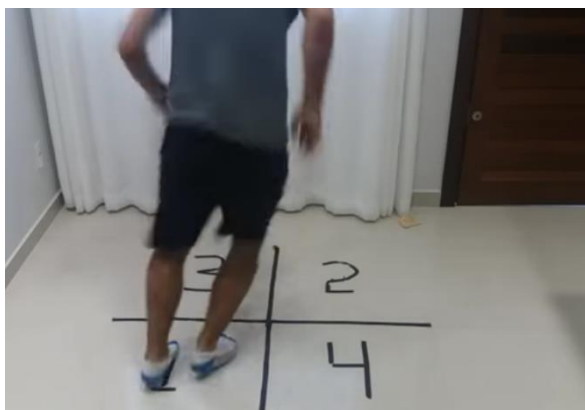
los aros en la botella del color que le corresponda, podemos asignarle a la botella más lejana mayor puntuación y a la botella más cercana menos puntos, el jugador que más puntos consiga gana esa partida.

Por cada intento de lanzamiento que no se enceste en la botella se debe pagar la penalización que previamente se haya acordado, por ejemplo: skipping, sentadillas, correr, abdominales, saltos



3. Juego de rapidez

Se puede jugar entre dos personas o preparar las tarjetas previamente y jugar solo. Ponemos un número de unas 10 tarjetas o jugamos con un compañero o familiar que nos ayude. Necesitamos un reloj para cronometrar el tiempo que tardamos en hacer los 10 números, estos pueden ser lo largos que deseemos, entre 3 y 6 o 7 cifras, depende de lo que seamos capaces de recordar), bien mirando las tarjetas o bien con la combinación de números que nos digan, debemos plasmarlo en el suelo como se ve en la imagen.



Ejemplo: si me dicen la cifra 4-3-2-1 debemos saltar en esos números por ese orden. Podemos ir modificando la forma de saltar, con los dos pies, a la pata coja, con los ojos cerrados...

¿Serías capaz de inventarte un juego?