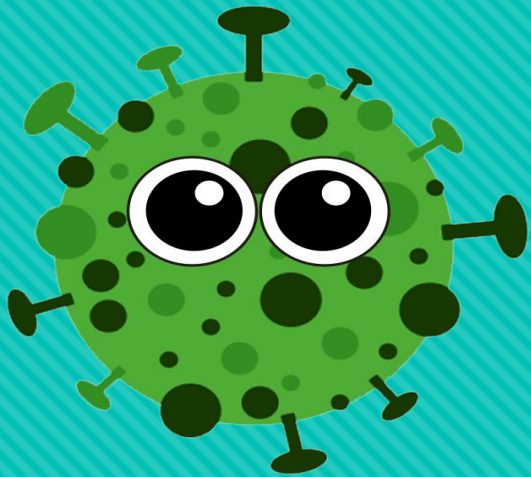


CORONASPORT



Materiales para el juego:

- ❖ Imprimir el tablero.
- ❖ Dado 1, sino tienes el tuyo puedes fabricar uno manual, con ayuda de este enlace, o también recortar el que viene al final y pegarlo.
<https://www.youtube.com/watch?v=OMRoki3cmK8>
- ❖ Una ficha, cada jugador de color diferente o una figura.
- ❖ Mínimo de jugadores 1.
- ❖ Edad a partir de 6 años.
- ❖ Recomendaciones: calentar antes de empezar, tener una botella de agua a mano, estirar los músculos al finalizar el juego y asearnos.



Juntos vamos a ganar la batalla al coronavirus chicos/as



1



2



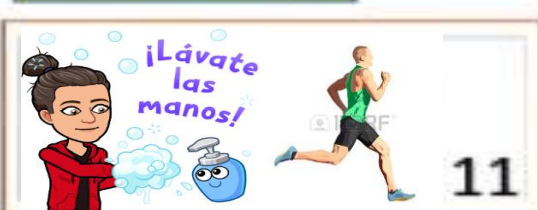
3



4



5



11



10



9



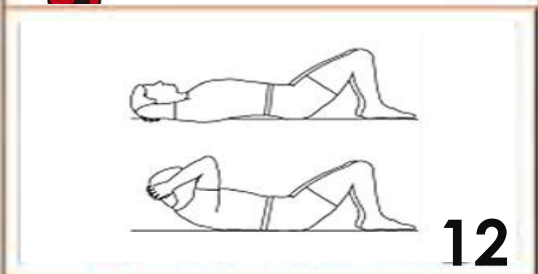
8



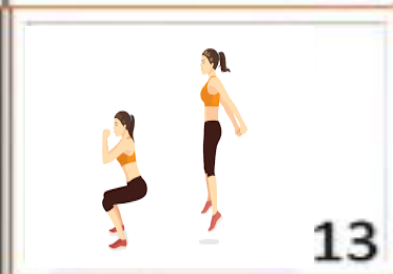
7



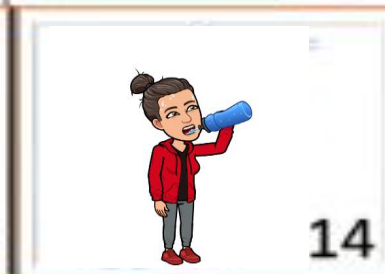
6



12



13



14



15



16



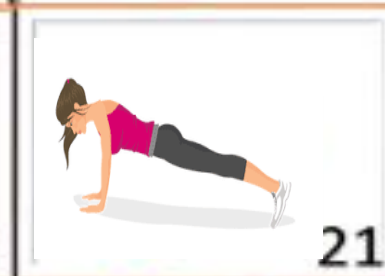
17



23



22



21



20



19



18



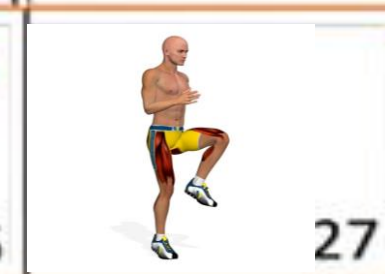
24



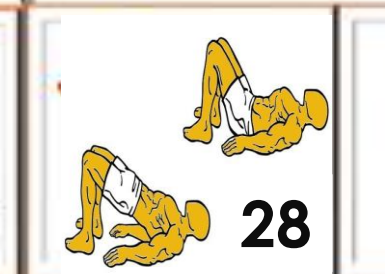
25



26



27



28



29



TROFEO POR MI TRIUNFO



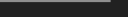
TROFEO POR MI TRIUNFO



TROFEO POR MI TRIUNFO



TROFEO POR MI TRIUNFO



TROFEO POR MI TRIUNFO

¿Qué hago en cada una de las casillas?



1. Realizar 15 jumping jacks o también conocidos como saltos del payaso, abriendo y cerrando las piernas y brazos al mismo tiempo.
2. Realizar 12 zancadas por tu casa, alternando las piernas.
3. Aguantar el equilibrio sobre un pie, estirando el otro hacia atrás y brazos hacia delante, durante 10 segundos.
4. **¡ Caíste! Debes retroceder 1 casilla para continuar jugando.**
5. Poner tu canción favorita y bailar todos los jugadores como si no os viese nadie.
6. 10 saltos a la pata coja con cada pierna.
7. Realizar 20 sentadillas.
8. Talones atrás durante 20 segundos.
9. **¡ Caíste! Debes retroceder 1 casilla para continuar jugando.**
10. 15 Saltos laterales sobre un pie a un lado y al otro, aterrizando con un pie distinto en cada salto.
11. Corre en sprint al cuarto de baño, y lávate bien las manos cantando la canción de cumpleaños feliz.
12. Realizar 10 abdominales en el suelo o sobre una colchoneta/toalla.
13. Realizar 10 sentadilla con salto.
14. Todos los jugadores nos hidratamos.

¿Qué hago en cada una de las casillas?



15. Rodillas arriba rápido durante 10 segundos.
16. Realizar 10 saltos con los pies juntos hacia arriba tocando las rodillas con las palmas de las manos.
17. ¡ Caíste! Debes retroceder 2 casilla para continuar jugando.
18. ¡ A BAILAR! Pero ahora la canción la eligen los otros jugadores, si juegas solo, la elige un familiar. Durante 30 segundos.
19. Desplazarte a modo de cangrejo hasta tu cocina y volver, si tienes escaleras, desplazarte por el salón ida y vuelta.
20. Dar 30 pasos moviéndote por toda la casa.
21. Realizar 20 segundos en la posición de plancha, colocando las manos en el suelo debajo de los hombros y apoyando en el suelo la punta de los pies alineadas con los hombros y caderas.
22. ¡ Caíste! Debes retroceder 2 casilla para continuar jugando.
23. Desplazarse al cuarto de baño a la pata coja, lavarse las manos y volver de la misma forma con la pierna contraria.
24. Todos los jugadores nos hidratamos.
25. Dar 100 pasos moviéndote por la casa.
26. ¡ Caíste! Debes retroceder 3 casilla para continuar jugando.

¿Qué hago en cada una de las casillas?



- 27. Correr en el sitio alzando las rodillas, durante 1 minuto, no olvides llevar tu propio ritmo para aguantar.
- 28. Realizar 15 puentes de glúteos, acostados de espaldas en el suelo. Nos acostamos en el suelo hacia arriba, con las piernas flexionadas, y palmas de las manos apoyadas en el suelo e intentamos subir las caderas hacia el techo sin separar los hombros del suelo.
- 29. Correr empujando la pared con las manos durante 30 segundos.
- 30. OBJETIVO SUPERADO!!! SI QUIERES MEJORAR, VUELVE A REALIZARLO.

ERES LO MÁS



La salud es el regalo más grande, cuídala y protégete.

