



¿Quieres ayudar a combatir el ataque del COVID-19?

¡Quédate en casa y realiza actividad física!

- ❖ Materiales del juego: un dado, 1 ficha de diferente color por cada jugador y muchas ganas.
- ❖ Número de participantes: Mínimo 1.
- ❖ Reglas básicas: establecer un orden de tirada y realizar lo que se indica en cada casilla. Si está bien realizado, puedes continuar. Recuerda, **juega limpio y trabaja de manera segura!** Hay que tirar por orden hasta alcanzar la COPA.
- ❖ Edad: desde los 6 años (todos los ejercicios se pueden adaptar). ¡Pregunta al profe!
- ❖ Recomendaciones: *calentar siempre antes de empezar e hidratarse bien durante su práctica.*



<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>10</p>	<p>9</p>	<p>8</p>	<p>7</p>	<p>6</p>
<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>
<p>12</p>	<p>22</p>	<p>21</p>	<p>20</p>	<p>19</p>
<p>11</p>	<p>10</p>	<p>8</p>	<p>7</p>	<p>6</p>
<p>24</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>
<p>11</p>	<p>12</p>	<p>22</p>	<p>25</p>	<p>10</p>
<p>23</p>	<p>13</p>	<p>10</p>		

¿Qué hago en cada casilla?

1. Saltar con pies juntos de un lado a otro durante 15 segundos.
2. Realizar 12 zancadas alrededor de tu casa alternando las piernas.
3. Aguantar en equilibrio, sobre un solo pie, durante 10 segundos.
4. ¡Alerta! Retrocedes 1 casilla para seguir haciendo actividad física.
5. Poner tu canción favorita y bailar para el resto de los jugadores.
6. Dar 50 pasos moviéndote por toda la casa.
7. Realizar 12 sentadillas.
8. Moverte llevando los talones al culo durante 15 segundos.
9. ¡Alerta! Retrocedes 2 casillas para seguir haciendo actividad física.
10. Desplazarse a modo de cangrejo hasta la cocina y volver del mismo modo.
11. Realizar un sprint (carrera a máxima velocidad) hasta el baño y lavarse bien las manos.
12. Realizar Jumping Jacks (saltos abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez) durante 20 segundos.
13. Realizar 10 sentadillas con salto.
14. Realizar 12 elevaciones de tronco.
15. Skipping (rodillas arriba) durante 15 segundos.



16. Realizar 10 saltos en el sitio a pies juntos lo más alto posible.
17. ¡Alerta! Retrocedes 3 casillas para seguir haciendo actividad física.
18. Improvisar un baile durante 30 segundos sin música.
19. Reptar hasta la cocina y volver del mismo modo.
20. Dar 30 pasos moviéndote por toda la casa.
21. Realizar 15 puentes de glúteo acostado de espaldas.
22. ¡Alerta! Retrocedes 4 casillas para seguir haciendo actividad física.
23. Desplazarse hasta el baño a la pata coja, lavarse bien las manos y volver del mismo modo con la pierna contraria.
24. Dar una voltereta en la cama u otra zona segura de la casa. Si no te sientes cómodo en su ejecución, piensa y repite otra prueba del juego (*primero aquellas que no hayas realizado*).
25. Dar 100 pasos moviéndote por toda la casa.
26. ¡Alerta! Retrocedes 5 casillas para seguir haciendo actividad física.
27. Correr en el sitio durante 1 minuto. Importante, sigue tu propio ritmo, compites contra ti mismo.
28. Mantener el equilibrio en la postura de “guerrero 3” durante 5 segundos.
29. Correr empujando las manos contra la pared durante 15 segundos.
30. **OBJETIVO SUPERADO. ¿Quieres mejorar? ¡VUELVE A JUGAR Y CONSIGUE MÁS COPAS!**



¡La salud es el mejor

premio!