

EXPLICACIÓN DO XOGO “ESCALEIRAS E SERPES”

- Xogamos individual, parellas ou grupo. Temos un taboleiro, unha ficha de cor por persoa ou grupo, un dado, un reloxo e se queres unha toalla ou esteira.
- Antes de empezar, tes que realizar un quecemento como facemos na clase (Mobilidade articular, algo de activación e estiramientos).
- Comeza o que saca maior puntuación nunha tirada co dado. O recorrido vai dende o número 1 ata o 23 seguindo a orde.
- Debedes realizar a actividade que indique o recadro onde caedes.
- Se caedes nunha ESCALEIRA, ascende ata onde indique. Deberás realizar as 2 actividades. Se caedes nunha SERPE, descenderás e tedes que facer as 2 actividades.
- Gaña quen antes chegue a conseguir a medalla de SUPERDEPORTISTA. Para chegar podes entrar de forma exacta ou rebotando.

| Nº RECADRO | EXPLICACIÓN DO EXERCICIO |
|---------------|--|
| 1 | 15 fondos de tríceps nunha cadeira. Ver fichas dos exercicios. Executa correctamente. |
| 2 | 1 saltando á corda. Se non tes corda salta sen ela. |
| 3 | Dieta saudable. Tes unha tirada a maiores. |
| 4 | 15 abdominais ben realizadas. Ver fichas dos exercicios. |
| 5 | 20" de skipping. Correr no sitio elevando os xeonllos. |
| 6 | 20" prancha frontal. Ver fichas dos exercicios. |
| 7 | 20" Escalador. Ver fichas dos exercicios. |
| 8 | 10 agachamentos axudándote da cadeira como referencia. |
| 9 | 10 salto pés xuntos. Ver fichas dos exercicios. No corredor, sala,... |
| 10 | 10 fondos na cadeira coa perna dereita e 10 coa esquerda. Ver ficha. |
| 11 | 20 jumping Jack. Ver fichas dos exercicios. |
| 12 | 10 saltos laterais coas mans apoiadas no chan. Poñer peso sobre as mans. Ver ficha. |
| 13 | 10 zancadas coa dereita e 10 coa esquerda. Ver fichas dos exercicios. |
| 14 | 8 Flexións de brazos. Ver fichas dos exercicios. |
| 15 | 5 tocar pé contrario coa dereita e 5 coa esquerda. Ver ficha. |
| 16 | Estades lesionados. Tedes que esperar unha quenda para tirar. Ide á pata coxa ata a outra punta da casa e volve. |
| 17 | Cangrexo. Desprázate nesata posición durante 1 minuto. Ver ficha. |
| 18 | 10 elevacións da cadeira. Ver fichas dos exercicios. |
| 19 | Desprazamento lateral no corredor ou onde teñas máis espazo. Ida dereita, volta esquerda. Posición defensiva. |
| 20 | 30" agachamento isométrico na parede. Ver fichas dos exercicios. |
| 21 | 10 subir á cadeira coa dereita e 10 coa esquerda. Ver ficha. |
| 22 | Corremos 2' no sitio. |
| 23 | META. Para celebralo @ gañador/a elixe un dos exercicios para que o/s outro/s o realice/n. |