

TITULO ACTIVIDAD

OBJETIVOS

- Mover el esqueleto
- Realizar algo de actividad física en casa.

DURACIÓN

Entre 20 y 50 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para primer/ segundo ciclo de primaria

MATERIAL

- Los materiales vendrán detallados en cada uno de los retos propuestos

DESARROLLO

Lo primero que tendrás que hacer es disfrazarte de súper héroe para poder hacer los retos que te propongan! Estas list@? Comencemos!



Este juego puede durar lo que tú quieras!

Necesitaras a una persona que elija los retos que a continuación te ponemos y tendrás un tiempo determinado por reto.

Puedes hacer 2 retos.... 5 o todos! depende las ganas que tengas de jugar.

Cada vez que consigas 1 reto, la persona que te este cronometrando tendrá que firmarte en una hoja para certificar que has superado la prueba!

Los retos que te propongo son los siguientes:

- RETO 1: encuentra 5 objetos escondidos en tu casa en menos de 3 minutos. (5 objetos)
- RETO 2: desempareja 8 pares de calcetines y vuelvelos a emparejar en menos de 1 minuto (8 pares de calcetines)
- RETO 3: hincha un globo e intenta mantenerlo sin que se te caiga durante 40 segundos. (1 globo)
- RETO 4: Pon una cuerda en el suelo y da 50 saltos con los pies juntos sin tocar la cuerda. (1 cuerda o algo alargado)
- RETO 5: cuela en la papelera de tu casa una pelota de papel 10 veces a diferentes distancias. (1 folio arrugado y una papelera)
- RETO 6: intenta hacer el reto challenge con la botella 5 veces en menos de 2 minutos (botella medio llena)
- RETO 7: intenta el reto challege con una zapatilla encima del sofa en menos de 1 minutos (1 zapatilla)
- RETO 8: intenta hacer una piramide de cartas de minimo 10 piezas en menos de 1 minuto (baraja de cartas)
- RETO 9: intenta coger un cojin con las piernas cuando te lo lancen, tienes 5 oportunidades (1 cojin)
- RETO 10: invetante los retos que te apetezca hacer o con los materiales que tengas en casa!

A disfrutar familia!

