

Actividad:

ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

OBJETIVOS

- Mejorar la coordinación y el equilibrio.
- Fortalecer los músculos y los tendones.

DURACIÓN

Entre 40 y 50 minutos aproximadamente.

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 6 años.

MATERIAL

- Impresora.
- Un dado.
- Fichas.
- Una esterilla, alfombra o toalla (para todas las actividades que tengamos que realizar en el suelo).
- Una papelera.
- Una pelota pequeña.
- Un globo.
- Una pelota mediana.
- Raqueta de ping-pong (si no tenemos necesitaremos un peine, una caja de CD y cinta aislante o celo).
- Pelota de ping-pong (si no tenemos una pelota lo más parecida posible).
- Cronómetro.

DESARROLLO

Hoy vamos a jugar al **juego de la oca deportivo**. Como al juego de la oca que alguna vez habréis jugado, para este juego utilizaremos un dado y dependiendo de la casilla en la que caigamos realizaremos una actividad deportiva u otra. Para la actividad sea más divertida cuantos más miembros de la familia puedan jugar mejor.

Para empezar a jugar tenéis que descargar **el tablero del juego de la oca deportivo y el listado de actividades deportivas**.

Si no tenemos una raqueta de ping-pong y no conservamos la que hicimos el día que realizamos este juego, os recuerdo cómo podemos hacer nuestra propia raqueta. Necesitamos un peine, una caja de CD y cinta aislante o celo para poder hacer nuestra propia raqueta. Cogemos primero la caja y ponemos encima de ella el peine (sólo las púas del peine el mango debe de sobresalir) y con nuestra cinta aislante damos vueltas alrededor de la caja y del peine para que quede bien pegado.

