

Actividad: **Rétame**

OBJETIVOS

- Activarnos
- Aprender sobre fútbol
- Motivarnos y superar nuestros propios obstáculos.

DURACIÓN

Entre 50 y 60 minutos aproximadamente

EDAD ADECUADA

Actividad orientada para niñ@s a partir de 6 años

MATERIAL

- Dos rollos de papel higiénico
- Dos rollos de papel de cocina

DESARROLLO

Bienvenidos chicos y chicas a nuestra sección de deporte en casa dentro de la actividad de ludoteca matinal. En esta sección vamos a trabajar distintos deportes que se suelen realizar tanto en colegio, como en el parque... pero esta vez vamos a hacerlo en nuestra propia casa con materiales que tenemos por casa y de una manera super sencilla pero muy divertida.

En la actividad de hoy vamos a intentar jugar al fútbol desde casa, y para eso os he hecho un video para explicarlo todo mucho mejor y para que podáis realizar todas las actividades a la misma vez que las voy explicando y de una forma mucho más visual.

Así que ya sabéis que tenéis que ver el video para entender la actividad mucho mejor. Y lo que vamos a hacer es:

Primero haremos un calentamiento (los ejercicios están explicados en el video). A continuación hablaremos un poco de fútbol y preparar una mini partida con nuestro mini campo.

Luego empezaremos con los challenges con rollos de papel higiénico, en los cuales tenéis que intentar hacer 10 toques sin que se caiga con un rollo de papel higiénico y cuando lo consigáis otros 10 toques con un rollo de papel de cocina. Os podéis grabar a retar al resto de personas que están en vuestra casa para ver si lo superan.



El segundo challenge es un poco más difícil ya que tenéis que intentar mover el rollo de papel higiénico que estará apoyado en vuestra espalda, hasta darle un toque con el pie sin que se caiga. El truco será intentar impulsar el rollo de papel hacia el aire mientras nos giramos para que caiga en el pie y dar los toques. Cuando lo consigáis

con el rollo de papel higiénico, pasar al rollo de cocina que es un poco más difícil.



Con estos retos, no solo os lo pasáis bien, si no, que también ejercitáis vuestros músculos y la motricidad de ellos, por lo que es importante que cada día os mováis para no perder agilidad y que mejor manera haciéndolo de una manera divertida y con algo relacionado que nos puede gustar como es en este caso el fútbol y los retos.

Por último, haremos unos estiramientos finales, para reforzar nuestros músculos y dejarlos relajados para continuar el día.

Espero que os haya gustado esta manera distinta de trabajar el deporte en nuestra propia casa de una forma divertida y ¡retaros a vosotros mismos!