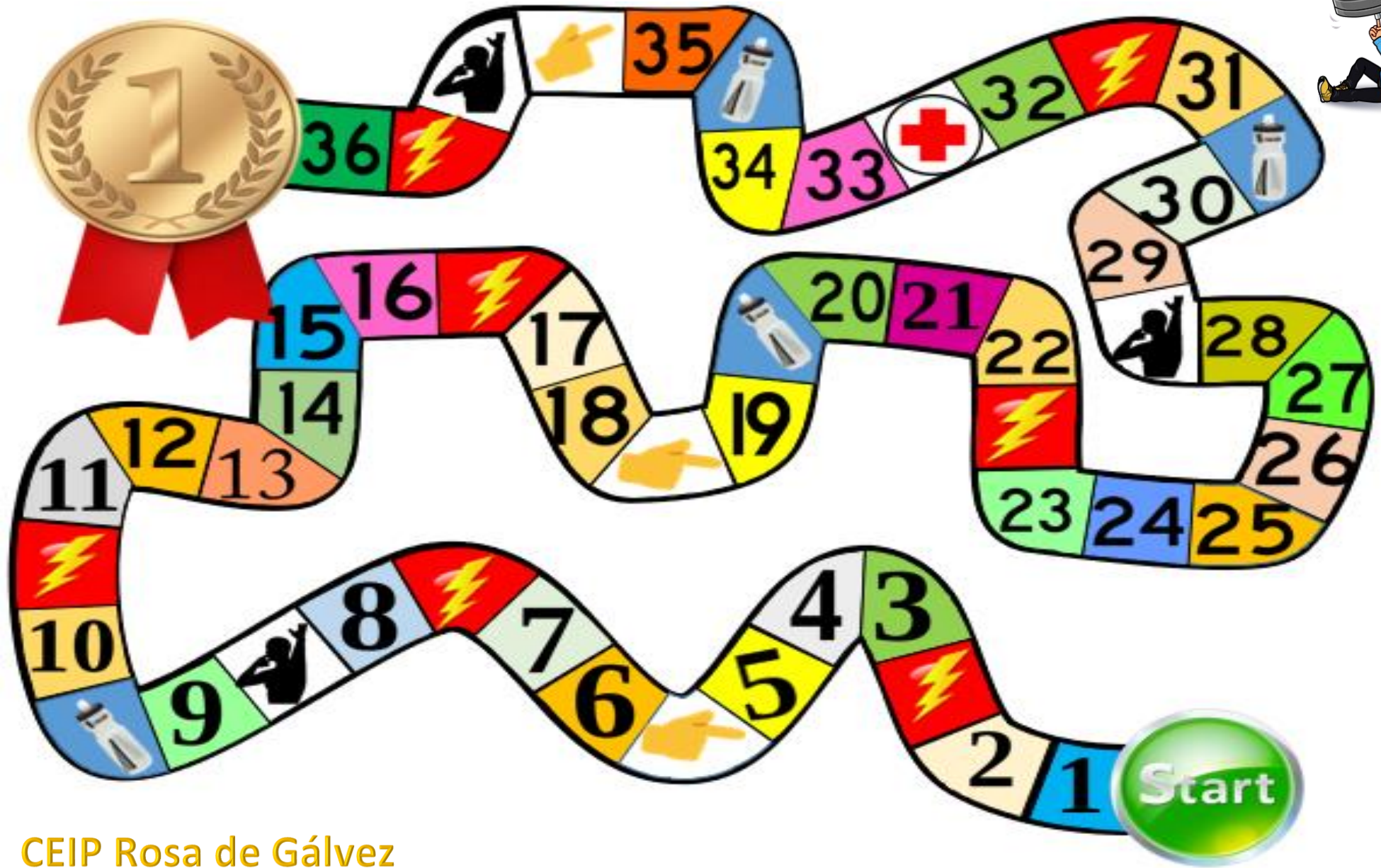







#memuevoencasa



Juego #memuevoencasa

Os propongo este juego o tablero para poder practicar ejercicio físico en estos días. Imprime tu tablero y usa un dado. Podréis jugar todas las personas de la casa. La mecánica es sencilla, lanza tu dado y avanza tantas casillas como indique el dado. Deberás realizar la actividad o ejercicio que se pide en cada casilla, a excepción de las casillas especiales:

	Extra de energía Si caes en esta casilla salta automáticamente al siguiente punto de energía y tira de nuevo tu dado.		Te reto a... En esta casilla podrás ordenar que uno de tus oponentes haga el ejercicio que tú le digas.
	Stop Te quedas un turno sin tirar.		Hidratación Todos los jugadores beben agua.
	Lesión Has tenido una lesión y tienes que volver al inicio.		

1	20 segundos carrera en el sitio	13	30 segundos carrera en el sitio	25	40 segundos carrera en el sitio
2	20 segundos skipping (rodillas altas)	14	30 segundos skipping (rodillas altas)	26	30 segundos skipping (rodillas altas)
3	20 segundos patadas al culo	15	30 segundos patadas al culo	27	30 segundos patadas al culo
4	10 jumping jacks	16	10 saltos a la comba	28	10 saltos a la comba
5	Avanza 10 pasos con un papel higiénico en la cabeza	17	Mantente 15 segundos en equilibrio sobre un pie	29	Mantente 15 segundos en equilibrio sobre un pie
6	Imita una profesión	18	Imita un animal	30	Baila una canción de just dance
7	5 sentadillas	19	10 sentadillas	31	20 segundos en cuclillas apoyando espalda en la pared
8	Coloca 5 objetos y haz zig-zag	20	Coloca 5 objetos y haz zig-zag corriendo adelante y hacia atrás	32	Coloca 5 objetos y haz zig-zag con una pelota en los pies
9	Acostado, levanta 5 veces las piernas	21	20 segundos en plancha abdominal	33	10 abdominales
10	Coloca una cesta y encesta 5 veces una pelota o bola de papel	22	Coloca una cesta y encesta 5 veces una pelota o bola de papel	34	Coloca una cesta y encesta 5 veces una pelota o bola de papel
11	5 flexiones con las rodillas apoyadas	23	5 flexiones con las rodillas apoyadas	35	5 flexiones con las rodillas apoyadas
12	Realiza el ejercicio que quieras	24	Realiza el ejercicio que quieras	36	Realiza el ejercicio que quieras



Jumping jacks



A



B

Casillas 9,



casilla 21



33



11,23,35