



FUNDACIÓN
COLEGIOS DIOCESANOS
SAN VICENTE MÁRTIR



LA ANUNCIACIÓN SE MUEVE





¡¡¡Estáis preparados!!!

Os traemos nuevos retos..

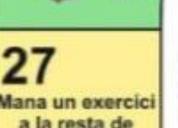
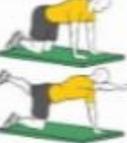
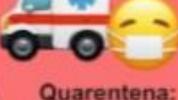
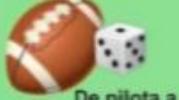
OCA DEPORTIVA

Con el mítico juego de la oca podréis ganar o no, pero lo que es seguro es que moveréis vuestro body.

Consejo: adaptar el número de repeticiones o tiempo dependiendo de la edad.



En la siguiente diapositiva encontraréis el tablero al completo para que os lo podáis imprimir.

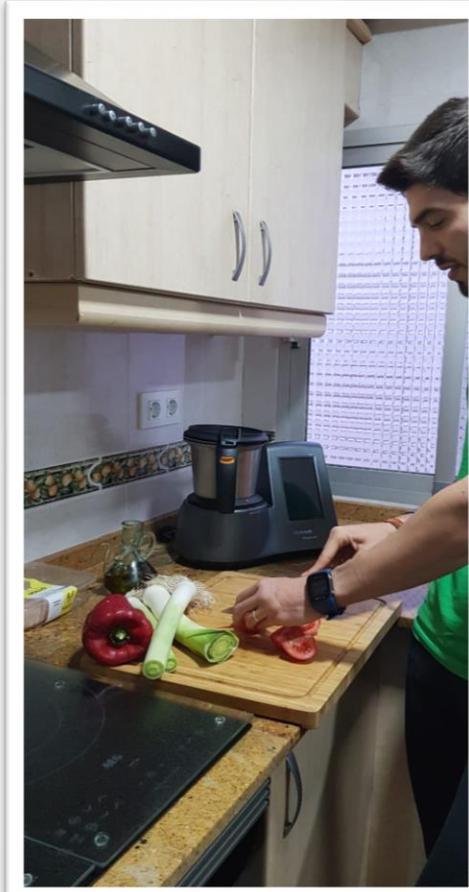
 15 bots 4	Tots els jugadors s'han d'hidratar  5	Mantenir durant 30"  6	Retrocedeix a la casella 3  7	De pilota a pilota i tires perquè et toca  8	10 flexions  9	Taula frontal 30"  10	"Lunge" x10  11	 Quarentena: descances dos torns 12
 Descances un torn 3	De pilota a pilota i tires perquè et toca  28	Retrocedeix a la casella 24  29	"Fondos" de triceps x10  30	Taula apropant genolls al pit x15  31	Tots beuen  32	De pilota a pilota i tires perquè et toca  33	De pilota a pilota i tires perquè et toca  34	De pilota a pilota i tires perquè et toca  13
 25 abdominals 2	27 Mana un exercici a la resta de jugadors/es 	 Intercanvia la posició amb el jugador/a que et segueix 44	10 amb cada cama  45	En la següent tirada, compta cap enrere  46	Quantes ets capaç de fer-ne?  47	Mantenir 20"  48	Tots feu els exercicis 1,5 i 9  35	 x20 14
"Skipping" 30"  1	26 "Lunge" lateral x10 	 43 Repeteix els dos últims exercicis que has realitzat	Mantenir 20" cada cama  54	20" per estirament i braç  56	META 	49 x10	Salta a la casella 41  36	 Torna a la casella de sortida 15
EIXIDA 	25 Pont x15 	42 Balla la teva cançó preferida durant 30" 	Mantenir 20" cada cama  53	Mantenir 20" cada cama  52	51 Retrocedeix a la casella 41 	50 Mantenir 20" cada cama 	 37 Torna a la casella anterior	 10 flexions 16
 Quarentena: descances dos torns 24	De pilota a pilota i tires perquè et toca  23	Tots beuen  22	Taula lateral 30"  21	Agafa la drecera  20	10 "burpees"  38	10 "squats"  18	De pilota a pilota i tires perquè et toca  17	



RECETA SALUDABLE

Como sabemos que sois muy buenos cocineros, queremos que nos enseñéis vuestras recetas saludables preferidas.

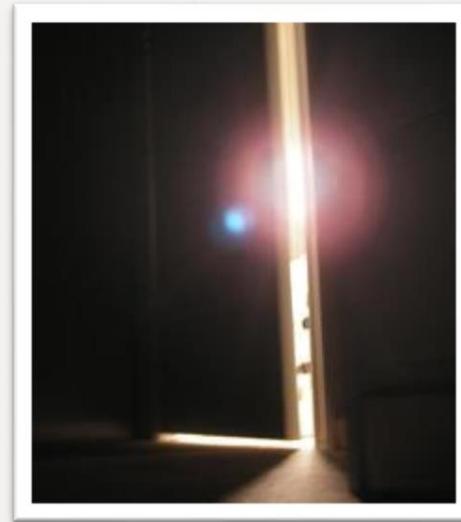
¡En 3,2,1 a los fogones!





TALLER DE LAS TINIEBLAS

Deberéis meteros (mínimo 2 personas) en una habitación de la casa con la luz apagada “oscuridad total” y uno deberá pillar al otro. Luego cambiar el rol.



Si jugáis más de 2 personas, el que pilla deberá adivinar a todos los participantes.



RETO SOLO PARA PROS

Los verdaderos pros se podrán levantar del suelo desde la posición inicial que sale en la foto. Si no os sale, podéis apoyar la mano izquierda en el suelo para impulsaros.

¡Ánimo cracks!





CARRERA DE LA ESCOBA

Colocar la escoba entre las piernas "al estilo Harry Potter" e ir lo más rápido posible de un lado al otro de la casa.

Podéis calcular el tiempo con un crono para saber el ganador o mejorar vuestros tiempos.





CURLING CON ESCOBA

Transportar objetos de un lado al otro de la casa empujándolos con una escoba.

Cuidado no rompáis nada!!! Y de paso ayudamos a tener la casa limpia, los papás lo agradecerán..





DR. RABBIT

Os invitamos a descubrir las aventuras del Dr. Rabbit para aprender la importancia de la salud bucodental.



Ver vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=7qcrbFclEpY>



Y como **queremos ver lo bien que lo estáis haciendo**, de forma voluntaria, quien quiera **podéis enviar una foto** de vuestra práctica deportiva a través de la plataforma Educamos.



Profesor Ed. Física

¡Nos gustaría poder publicar vuestras fotos en RRSS!
Si alguien no quiere que sean publicadas, por favor, que nos lo indique en el propio mail.



Estad atentos que pronto recibiréis nuevos retos..

Ahora os toca practicar!!!



FUNDACIÓN
COLEGIOS DIOCESANOS
SAN VICENTE MÁRTIR



¡JUNTOS PODEMOS!

Yo me quedo en casa

#laanunciacionencasa

