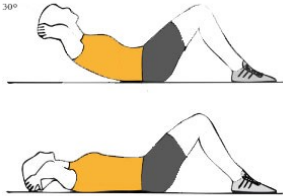
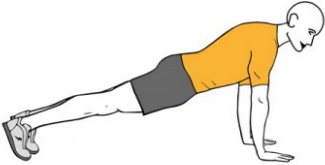
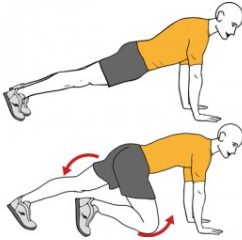
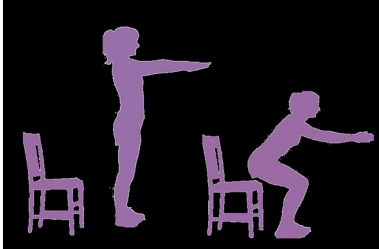
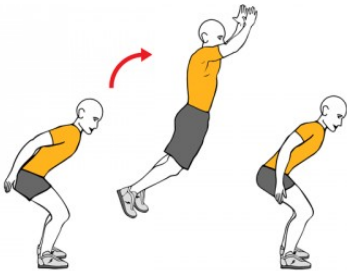
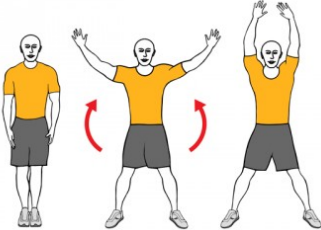
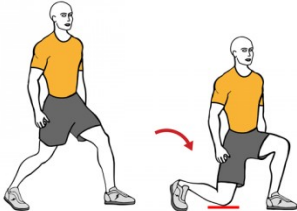
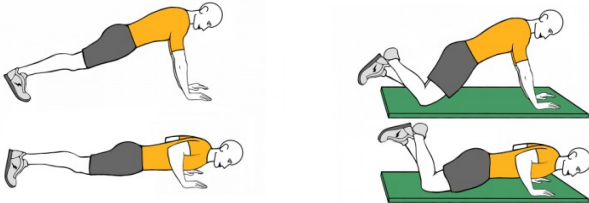


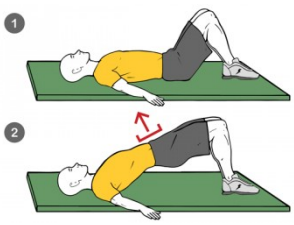
EXPLICACIÓN DO XOGO “ESCALEIRAS E SERPES”

- Xogamos individual, parellas ou grupo. Temos un taboleiro, unha ficha de cor por persoa ou grupo, un dado, un reloxo e se queres unha toalla ou esteira.
- Antes de empezar, tes que realizar un quecemento como facemos na clase (Mobilidade articular, algo de activación e estiramientos).
- Comeza o que saca maior puntuación nunha tirada co dado. O recorrido vai dende o número 1 ata o 23 seguindo a orde.
- Debedes realizar a actividade que indique o recadro onde caedes.
- Se caedes nunha ESCALEIRA, ascende ata onde indique. Deberás realizar as 2 actividades. Se caedes nunha SERPE, descenderás e tedes que facer as 2 actividades.
- Gaña quen antes chegue a conseguir a medalla de SUPERDEPORTISTA. Para chegar podes entrar de forma exacta ou rebotando.

Nº RECADRO	EXPLICACIÓN DO EXERCICIO
1	15 fondos de tríceps nunha cadeira. Ver fichas dos exercicios. Executa correctamente.
2	1 saltando á corda. Se non tes corda salta sen ela.
3	Dieta saudable. Tes unha tirada a maiores.
4	15 abdominais ben realizadas. Ver fichas dos exercicios.
5	20” de skipping. Correr no sitio elevando os xeonllos.
6	20” prancha frontal. Ver fichas dos exercicios.
7	20” Escalador. Ver fichas dos exercicios.
8	10 agachamentos axudándote da cadeira como referencia.
9	10 salto pés xuntos. Ver fichas dos exercicios. No corredor, sala,...
10	10 fondos na cadeira coa perna dereita e 10 coa esquerda. Ver ficha.
11	20 jumping Jack. Ver fichas dos exercicios.
12	10 saltos laterais coas mans apoiadas no chan. Poñer peso sobre as mans. Ver ficha.
13	10 zancadas coa dereita e 10 coa esquerda. Ver fichas dos exercicios.
14	8 Flexións de brazos. Ver fichas dos exercicios.
15	5 tocar pé contrario coa dereita e 5 coa esquerda. Ver ficha.
16	Estades lesionados. Tedes que esperar unha quenda para tirar. Ide á pata coxa ata a outra punta da casa e volve.
17	Cangrexo. Desprázate nesata posición durante 1 minuto. Ver ficha.
18	10 elevacións da cadeira. Ver fichas dos exercicios.
19	Desprazamento lateral no corredor ou onde teñas máis espazo. Ida dereita, volta esquerda. Posición defensiva.
20	30” agachamento isométrico na parede. Ver fichas dos exercicios.
21	10 subir á cadeira coa dereita e 10 coa esquerda. Ver ficha.
22	Corremos 2’ no sitio.
23	META. Para celebralo @ gañador/a elixe un dos exercicios para que o/s outro/s o realice/n.

N.º Recadro	EXERCICIO	MÚSCULOS PRINCIPAIS MÚSCULOS SECUNDARIOS
1		
4		
6		
7		
8		
9		

10		
11		
12		
13		
14		
15		
17		

18		
20		
21	