



FINALIDAD //

- Poner tu cuerpo en movimiento
- Ayudar a las familias a divertirse mientras hacen ejercicio
- Para conectar con el momento presente

INSTRUCCIONES //

Materiales

- Baraja de cartas
- Plantilla de ejercicios
- Bolígrafo o lápiz

Montaje

1. Usa la plantilla para asignar un ejercicio a cada palo de la baraja.
2. Los jugadores se dividen en equipos, uno a cada lado de la sala.
3. Coloca la baraja boca abajo en el centro de la sala.

Aplicación

- Al comenzar el juego, todos corren al centro, toman una carta y ejecutan la actividad física relacionada con el palo y el número de la carta.
 - Ejemplo: Si corazones = saltos de tijera, un 8 de corazones = 8 saltos de tijera, un 2 de corazones = 2 saltos de tijera.
- Cuando termines, deja la carta a lado de tu equipo y obtén una nueva carta hasta que no queden cartas.
- El equipo con más cartas gana y puede reasignar nuevos ejercicios a cada palo para la siguiente ronda del juego.
- **Las figuras (Rey, Reina, Joker) valen 10, los ases valen 15**

¡Cuéntanos cómo va la actividad!

Nos encantaría recibir tus fotos o que nos etiquetes en las redes sociales



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

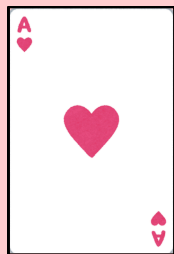
CARTAS CONTRA LA INACTIVIDAD



Erika's Lighthouse

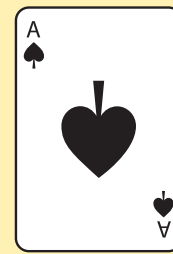
Si sacas un corazón, tienes que...

hacer un salto de tijera



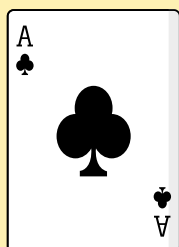
Si sacas una espada, tienes que...

hacer una sentadilla



Si sacas un trébol, tienes que...

hacer una flexión



Si sacas un diamante, tienes que...

Hacer una estocada (1 en cada pierna)

