

¡Hola!

¿Qué tal estás? Espero que lo estés pasando bien.

!Ya estamos en junio!☺. Bueno, parece que el tiempo no se detiene ni un instante.

¿Nos vamos preparando para el verano? He pensado que en este último tramo del curso, podríamos llevar a cabo algunos juegos recreativos en familia. ¡Ahí va!

JUEGOS DIVERTIDOS CON EL USO DE GLOBOS/SOPLADERAS.

1. Carrera de sopladeras.

Una opción divertida y refrescante para hacer en días de calor es una carrera de globos de agua con cucharones de cocina. Conseguir que el globo no se caiga no es sencillo. Establece cuál será el recorrido.

2. Pegados por la frente.

Hacemos parejas. Cada par tendrá que llevar sujeto entre sus frentes un globo lleno de agua y hacer un recorrido sin que el globo se les caiga. Ganará la pareja que antes llegue a la meta. Lo divertido del juego es que hasta que termine la carrera no podrán separarse de su compañero o sufrirán un buen remojón.

3. Stop.

El juego comienza haciendo un corro con todos los jugadores. Uno de ellos se pone en el centro y lanza un globo de agua al cielo nombrando a uno de los jugadores que está en el círculo. Este tendrá que reaccionar rápido, correr e intentar coger el globo al vuelo. Si logra cogerlo tendrá que gritar *stop*. El resto de jugadores, que habrán huido, tienen que parar donde estén. El niño que tiene el globo tendrá la oportunidad de elegir a uno de ellos y lanzar la bomba de agua para intentar mojarle. A continuación, será el jugador cazado el que tendrá que ponerse en el medio.

4. Al vuelo.

Por parejas se sostiene una toalla por los extremos. El juego consiste en llevar un globo de un lugar a otro pasándolo de pareja en pareja. Las parejas deben estar atentas y coordinadas para lanzar y recepcionar los pases, o si no, podrías sufrir un remojón.

¡A BAILAR!

Te ofrezco dos enlaces con unas coreografías muy sencillas que podrás realizar. Apto para toda la familia. Recuerda que antes debes calentar el cuerpo.

<https://www.youtube.com/watch?v=9fgA6TJ5VHY>

https://www.youtube.com/watch?v=g_EuLbT1MH4

ESTIRAMIENTOS PARA TODA LA FAMILIA.

En este enlace te dejo una rutina de estiramientos. Es el primer video de otros que también están dedicados a los estiramientos. ¡Animo!, una buena rutina de estiramientos mantiene una buena flexibilidad corporal. Recuerda que no puedes dejar de respirar cuando los realices y que es importante haber calentado con anterioridad el cuerpo.

<https://www.youtube.com/watch?v=BaPLtt2w3AM>

UN ABRAZO.