

## 21 RETOS EN CASA CON GLOBOS

Vamos a entrenar y a jugar con globos

Posiblemente que podamos encontrar globos en algunos supermercados o en el centro comercial





Si se nos pincha uno, tenemos que inflar otro y a lo mejor nos tienen que ayudar

Tenemos que movernos por casa con mucho cuidado y en calcetines, no nos vale llevar calzado

Recordamos que los segundos los podemos contar con la cabeza, como hacemos en el Colegio, y que siempre tenemos que calentar y que lo podemos hacer con una de las danzas de zumba kids

Tenemos que marcar los retos conseguidos

# 21 RETOS EN CASA CON GLOBOS

6-8 años				
01	<b>GLOBO EN EL AIRE</b> Mantener un globo en el aire sin que toque el suelo, dándolo <u>40 golpes</u> con diferentes partes del cuerpo (manos, rodillas, pies, hombros, cabeza, pecho, cadera,...) No se puede agarrar			
02	<b>EL VIENTO</b> Mantener el globo en el aire durante 10 segundos, <u>soplando</u> , sin que se caiga Ya no se puede tocar cuando empieza el tiempo			
03	<b>GLOBO VIAJERO</b> <u>Llevar</u> el globo por todas las habitaciones de la casa, dándolo <u>golpes</u> y sin que toque el suelo			
04	<b>EL REMATE</b>			

	Damos 5 golpes al globo con diferentes partes del cuerpo y lo <u>rematamos</u> a meterlo por la puerta del baño
05	<b>GLOBO SALTARÍN</b> Con el globo cogido con los pies, lo llevamos <u>saltando</u> de una punta del pasillo a la otra y vuelta No se nos puede escapar Hay que conseguirlo 2 veces
06	<b>VOLTERETA</b> <u>Voltereta</u> con el globo cogido entre los pies, sin que se nos suelte Tenemos que conseguirlo 2 veces
07	<b>AL ENCUENTRO</b> Hacer voltereta o rodar manteniendo el globo en el aire Es decir, <u>golpear, girar</u> en el suelo, <u>levantarse</u> y seguir golpeándolo No se puede agarrar
08	<b>EL EQUILIBRISTA</b> Mantener el globo en la cabeza, en <u>equilibrio</u> sin golpearlo durante 20 segundos
09	<b>GLOBO PRISIONERO</b> Con el globo entre las rodillas tenemos que <u>recorrer</u> todas las habitaciones de la casa sin que se nos caiga Si se cae.....a volver a empezar
10	<b>LA RANA</b> Con el globo cogido entre los pies damos 5 <u>saltos</u> adelante y otros 5 atrás, sobre una línea marcada en el suelo(vale un cordón o una señal) sin que se nos suelte En total son 10 Si se nos suelta o pisamos la línea tenemos que volver a empezar
11	<b>EL TORO</b> <u>Empujar</u> el globo con la cabeza, sin levantarlo del suelo y llevarlo de una punta de la casa a la otra y vuelta
12	<b>LAS CABEZADAS</b> <u>Golpear</u> 10 veces el globo con la cabeza, sin que toque suelo
13	<b>LA CROQUETA</b>

	<p>Tumbados en el suelo con 2 globos, uno cogido con las manos y el otro con los pies, tenemos que <u>rodar</u> 2 veces para un lado y otras 2 veces al otro</p> <p>Lo repetimos 4 veces</p> <p>No se nos puede soltar ninguno, sino tenemos que volver a empezar</p>
14	<p><b>EL ENCUENTRO</b></p> <p>Tumbados en el suelo boca arriba, estirados, con el globo cogido en las manos y otro entre los pies, los <u>chocamos</u> en lo alto (abdominales)</p> <p>Repetimos 6 veces sin que se nos caigan</p>
15	<p><b>LA PLANCHA</b></p> <p>Nos tumbamos encima de los 2 globos, boca abajo, y tenemos que contar 5 en <u>equilibrio</u> sin tocar con nada en el suelo</p>
16	<p><b>MALABARES DE DOS</b></p> <p>Mantenemos los <u>2 globos en el aire</u>, golpeándolos al mismo tiempo, durante 1 minuto sin que toquen el suelo</p>
17	<p><b>MALBARES DE TRES</b></p> <p>El más difícil todavía, con <u>3 globos</u>, durante 20 segundos</p>
18	<p><b>SALTO DE LONGITUD</b></p> <p><u>Salto</u> de longitud con el globo cogido con los pies</p> <p>Desde una línea del suelo, saltamos con el globo en los pies lo más lejos que podamos</p> <p>No vale si se suelta o nos caemos</p> <p>Ponemos nuestra marca e intentamos superarla. Tenemos 10 intentos</p> <p>Medimos con ayuda de nuestros papás el mejor salto y lo apuntamos</p>
19	<p><b>TOQUES DE FÚTBOL</b></p> <p>Mantener los 2 globos en el aire golpeándolos solo con los <u>pies</u> y las <u>rodillas</u> durante 30 segundos</p>
20	<p><b>LA GRAN EXPLOSIÓN</b></p> <p>Ponemos un globo entre las rodillas y lo apretamos con tanta <u>fuerza</u> que lo tenemos que explotar</p> <p>No vale picarlo con nada</p> <p>Tenemos 2 minutos, sino lo conseguimos, volvemos a empezar.</p>
21	<p><b>CONSTRUCCIÓN DE PELOTAS</b></p> <p><u>Fabricamos</u> nuestras 4 pelotas de malabares con globos y arroz como se muestra en el</p>

siguiente vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=2nX4GZgRW1>

Recordad que es con arroz y no con comida de pájaros

Vamos a necesitar estas pelotas para conseguir otros retos más adelante