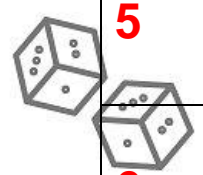
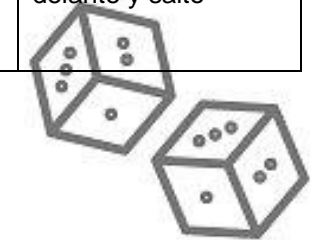
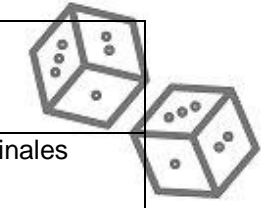
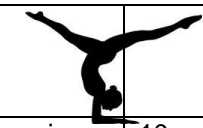




Club Gimnasia Burgos

	1	2	3	4	5	6
1	20 Saltos con pies juntos en el sitio	20 Rodillas arriba alternando	Recorrido en zig-zag entre 3-4 sillas. 5 repeticiones.	10 puentes	20 saltos pies juntos delante-atrás	10 Abdominales
2	5 Volteretas hacia delante	Aguantar 10 segundo en equilibrio de puntillas	20 segundos sentadilla en la pared	20 segundos aguantando en plancha	Con un globo hacemos 10 toques con la cabeza sin que caiga al suelo	10 saltos agrupados
3	10 puentes	Recorrido en zig-zag a cangrejo entre sillas. 3 repeticiones	5 Volteretas laterales	Aguantar en equilibrio como las cigüeñas y en puntillas 10 segundos	20 saltos en carpa en el sitio	10 cuclillas saltos
4	Caminar a 4 patas entre 2 puntos y volver corriendo. 3 veces	Hacer 10 toques con un globo con el codo	20 saltos a pies juntos avanzando	10 abdominales	Colocamos 3 sillas en línea salto en el 1º respaldo y paso por debajo de las sillas. 3 veces	10 repeticiones. Tumbado boca-abajo nos colocamos en flexión. Tronco levantado y brazos estirado
5	Hacer 10 toques a un globo con los pies. Sin que se caiga	10 repeticiones cuclillas me tumbo cuclillas salto	20 saltos pies juntos derecha izquierda	10 croqueta cuclillas salto	Entre las sillas recorrido a zig-zag haciendo 4 patas	10 Saltos a la pata coja sobre pie izquierdo
6	Saltos a la pata coja sobre pie derecho	Con las sillas alineadas salto carpa paso por debajo de las sillas	20 saltos en carpa.	Caminar a cangrejo entre 2 puntos. 5 veces	Sentados en el suelo con piernas muy abiertas tronco delante. 20 segundos	5 volteretas hacia delante y salto





LOS DADOS GIMNÁSTICOS



INSTRUCIONES DEL JUEGO

Material necesario.

1. 1 o 2 dados.
2. Tablero
3. Sillas colocadas en una fila separadas unas de otras con una distancia de más o menos en la que podamos pasar de forma olgada y sin chocarnos entre una y otra.
4. Globo hinchado y preparada para utilizarlo en el momento en el que caigamos en la casilla que tenga prueba de globo.

Reglas del juego

Para comenzar el juego tenemos que tirar los dados, nos saldrán dos números que serán los correspondientes a las casillas del tablero:

Ejemplo: 6 y 3, El primer número que tomemos como referencia será el correspondiente a las casillas verticales y el segundo número las casillas horizontales. En este caso nos tocaría hacer 20 saltos en carpa.

Se puede jugar de manera individual o en grupo.



¡ÁNIMO Y A JUGAR!