

¡¡¡La Fontaine Y Las 12 Pruebas!!!

Buenos días, hoy he preparado un juego en el que vamos a imaginar que el suelo de nuestra casa es lava, nuestra familia está en peligro y somos los únicos/as capaces de salvarlos.

Para ello necesitamos 12 folios, que colocaremos por toda la casa, y en cada uno de ellos necesitamos hacer una prueba para poder pasar a la siguiente, no hay jueces sois vosotros/as mismos/as por lo que debéis hacerlo de la mejor manera posible. Una vez hagamos las 12 pruebas salvaremos a nuestra familia siempre y cuando no hayamos pisado fuera del folio.

A continuación, os pongo las 12 pruebas a superar:

- 1. Movemos los brazos:** 10 veces mano derecha arriba y 10 izquierda, después cruzamos 10 veces los brazos por delante.
- 2. Pata coja:** 6 saltos con pierna derecha y 6 con pierna izquierda.
- 3. "Sprint":** En el sitio "corremos" sin movernos a máxima velocidad durante 15 segundos.
- 4. Levantar rodillas:** Levantamos rodillas lo más alto posible durante 15 segundos.
- 5. Talones al culo:** Tenemos que intentar golpear con los talones el culo durante 15 segundos.
- 6. Agacho + Salto:** Agachamos a tocar el suelo flexionando las piernas y la espalda recta y nos levantamos con un potente salto, 8 repeticiones.
- 7. Sentadillas con una pierna:** Nos colocamos con la pierna derecha delante haciendo un ángulo de 90° y la pierna izquierda hacia atrás, tenemos que bajar a que la rodilla izquierda toque suelo 6 repeticiones con cada pierna.
- 8. Saltos:** Saltamos a un lado y al otro del folio, 6 repeticiones a cada lado.
- 9. Burpees:** Hacemos una flexión (apoyando siempre las rodillas en el suelo) nos levantamos y salto con palmado arriba de la cabeza. 3 Repeticiones.

10. Saltos de Rana: Nos colocamos como si fuéramos ranas y hacemos 6 saltos.

11. Arrastre Militar: Colocamos todos los folios que hemos superado y tenemos que tumbarnos en el suelo y tenemos que movernos por toda la casa con la ayuda de nuestros brazos sin usar las piernas.

12. Rodilla arriba + toco suelo: Nos colocamos de pie y subimos rodilla derecha lo máximo que podamos, bajamos y la llevamos hacia detrás estirándola al máximo mientras tocamos el suelo con ambas manos. 4 repeticiones con cada pierna.

Debo añadir que lo más importante que necesitamos es que **TODA** la familia se una y **¡¡¡A SALVAR A TÚ FAMILIA!!!**

Me gustaría que os grabéis o mandéis fotos bailando, haciendo ejercicio o las actividades físicas que yo os propongo, o las que os inventáis vosotros/as para que los podamos subir a la plataforma y podamos disfrutar todos de vuestros/as actividades físicas. **¡¡¡ANIMAOS!!!**