

GYMKANA FAMILIAR

Buenos días. Desde el Departamento de Educación Física les proponemos esta gymkana para realizar en familia. Esperamos que les guste.

NOTA: Los materiales propuestos son orientativos, cada uno lo puede adaptar a lo que tenga en casa. Las normas, puntuaciones, etc., de cada juego las acuerdan entre ustedes, así como la forma de organizar los juegos, ya que a nosotros se nos escapan las circunstancias de cada una de las familias. Un abrazo a todas y todos y esperamos que les sea útil para pasar un buen rato.

1.- Lanzamientos de discos.

- **Material:** un plato de plástico, el cartón de un rollo de servilletas o de papel higiénico, cartón u otro material que sirva para construir los discos.

- **Desarrollo:** Poner la base construida con el plato y el tubo de cartón en el suelo y a la distancia que se acuerde, hacer una línea desde la que realizar los lanzamientos, o aprovechar alguna línea marcada en el suelo. Desde esa línea, lanzar los discos intentando que queden enganchados en la base.

Se puede ver una imagen descriptiva en el siguiente enlace:

<https://www.pinterest.es/pin/646055509017489542/>

2.- Tirar la botella.

- **Material:** Medias, botellas de agua o refresco usadas, papel, garbanzos, judías u otras legumbres, bolsa de plástico pequeña.

- **Desarrollo:** meter las legumbres en una bolsita pequeña de plástico y después meterla dentro del papel, haciendo una pelota. Meter la pelota en la media. Hacer una fila de botellas de plástico rellenas con agua del chorro en el suelo e intentar tirar las botellas con la media puesta en la cabeza.

Se puede ver la imagen descriptiva en el siguiente enlace:

<https://www.pinterest.es/pin/768215648924635591/>

3.- Guiar al ciego.

- **Material:** cualquier cosa que nos sirva para taparnos los ojos, cosas que sirvan de obstáculos.

- **Desarrollo:** Colocar obstáculos en el suelo formando un circuito. El jugador que haga de "ciego" tiene que recorrer el circuito en el menor tiempo posible sin tocar los obstáculos guiándose por la voz del guía.

Se puede ver una imagen descriptiva en el siguiente enlace:

<https://www.pinterest.es/pin/636133516103972175/>

4.- Salvar la torre.

- **Material:** Vasos de plástico o algún material parecido y folios de papel.

- **Desarrollo:** Montar una torre con los vasos colocando un folio entre cada vaso. El objetivo es quitar los folios sin que caiga ninguna pieza de la torre. Cada pieza que caiga restará puntos al equipo que los tire.

Se puede ver la imagen descriptiva en el siguiente enlace:

<https://www.pinterest.es/pin/149674387603153195/>