

FICHA DE ACTIVIDAD



Actividad: *Actividad lúdica ¡En el agua!*

Objetivo

Aprovechamos para proponer una sesión o jornada ludico deportiva en la que las escuelas aprovechen para divertirse y practicar deporte en la playa, pantano, rio, piscina.... ¡En el agua!

Puede ser la excusa para reencontrarnos y mantener el contacto. También los jóvenes deportistas pueden compartir juegos y diversión con amigos o familia, disfrutando del deporte en el medio acuático.

Proponemos varios juegos que pueden servir de ejemplo, pero si preferís realizar otro tipo de juegos, ejercicios o dinámicas, serán aceptados y nos encantará que nos los mostréis.

Ejemplos de ejercicios

3 en raya en la arena: Utilizando material propio o usando el material que encontremos en la playa.

Cruzando el puente: Todos menos uno de sus miembros se colocan con el agua hasta la cintura y las piernas abiertas. A la señal, de uno en uno cogerán aire y cruzarán buceando por el medio de las piernas de sus compañeros.

Momias: Después de cavar un hoyo y enterrar parte del cuerpo de uno de los compañer@s, empieza la cuenta atrás. Cuando la momia despierte, saldrá de su tumba para pillar a sus compañeros.

Carreras: Por la arena, nadando hasta una boya, recorriendo un slalom formado por compañeros o unos relevos, siempre darán ese toque competitivo donde seguro sacan toda su energía.

