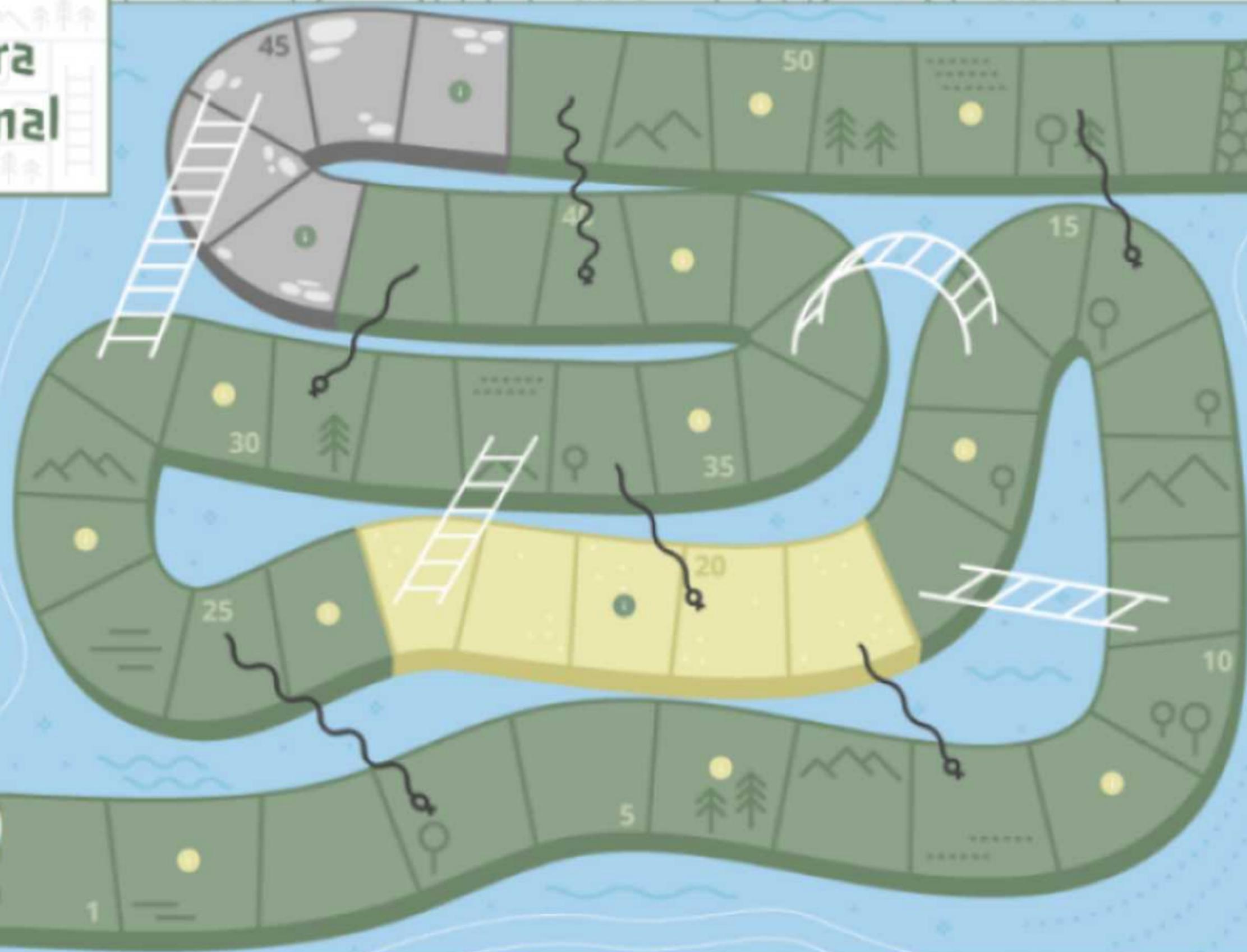
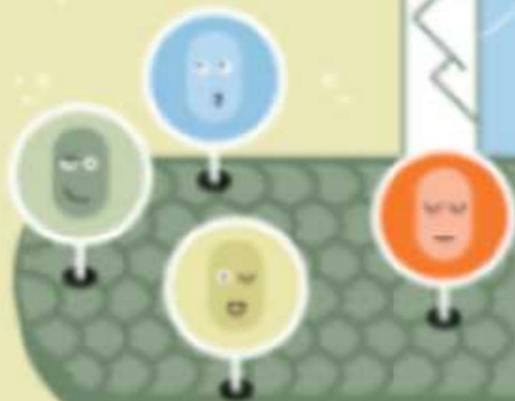


Escalera emocional

¡Toca el dado!



Solo una vez, se demora en dar el número



55

Inicia el jugador de menor edad y se continúa en orden ascendente. Al caer en una casilla interactiva deberá realizar la actividad planteada con la emoción indicada. ¡Adelante!

Instrucciones



ESCALERA EMOCIONAL



INSTRUCCIONES

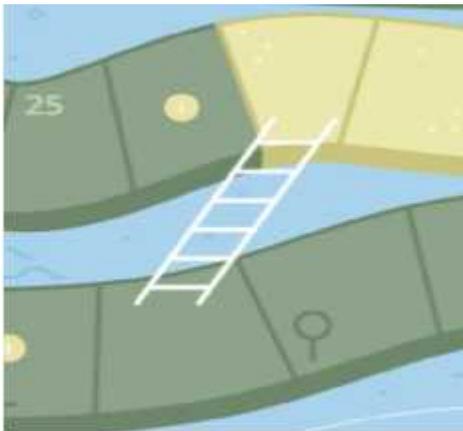
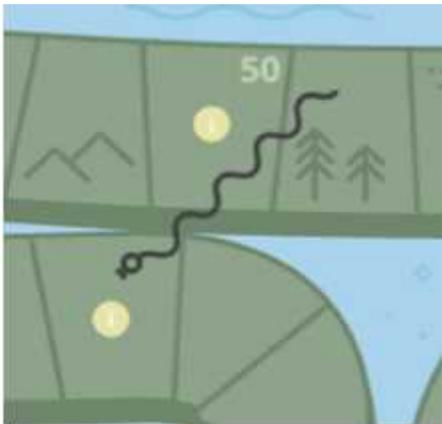
Inicia el jugador de menor edad y se continua en orden ascendente. Al caer en una casilla interactiva deberá realizar la actividad planteada con la emoción indicada. ¡Adelante!

Los jugadores comienzan con una ficha —que representa a cada uno de ellos— en el casillero inicial y se turnan para lanzar el dado. Las fichas se mueven según la numeración del tablero, en sentido ascendente. Si al finalizar un movimiento un **jugador cae en** un casillero en donde comienza una **escalera, sube por ella** hasta el casillero donde ésta termina. Si, por el contrario, **cae en** uno en donde comienza la **cola de una serpiente, desciende por ésta** hasta el casillero donde finaliza su cabeza.

Se puede utilizar el emocionómetro al finalizar cada ejercicio, como una forma de identificar y medir las emociones generadas en los estudiantes y que facilitará la retroalimentación.

Para jugarlo en físico, se debe tener en cuenta el orden de las actividades y el casillero que van del 1 al 14.

*Para ganar hay que **lanzar el número exacto.***

| ESCALERA | SERPIENTE |
|---|---|
|  <p data-bbox="220 1486 857 1545">Si el jugador cae en el pie de una escalera, asciende a la casilla superior donde termina la escalera.</p> |  <p data-bbox="857 1457 1484 1545">Si el jugador cae en una casilla donde comienza la cola de una serpiente, desciende hasta una casilla inferior donde se sitúa la cabeza.</p> |

Propuesta pedagógica iocus emotio

¡Visítanos! <https://leonelmartinet.wixsite.com/iocusemotio>



iocus emotio

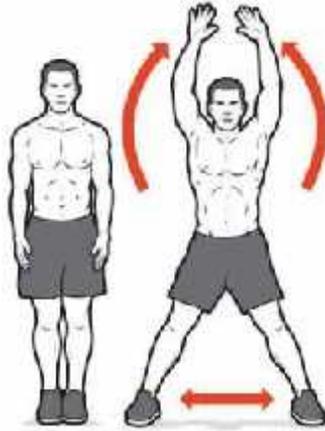
https://www.youtube.com/channel/UCaPkZffz8BbnwJy8L3RT_fg



iocusemotio@gmail.com

ACTIVIDADES

1. 20 Jumping jacks, gritando



2. 30 segundos en plancha, riéndose



3. 30 segundos en taklet o skipping bajo, lamentándose



4. 1 minuto saltando en lazo, alegres



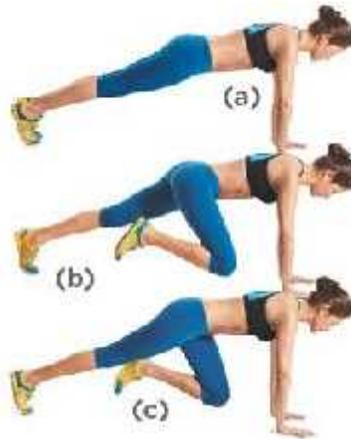
5. 15 tijeras, enojados



6. 10 repeticiones en plancha con flexión mujeres, tristes
14 repeticiones en plancha con flexión hombres, tristes



7. 35 segundos mountain climber, sonriendo



8. 15 repeticiones, toca punta de pie y salto, repitiendo ¡no puedo!



9. 12 repeticiones mujeres, en posición de mesita tocar punta de pie alternando, cantando
16 repeticiones hombres, en posición de mesita tocar punta de pie alternando, cantando



10.40 segundos en skipping alto, asustados



11.12 abdominales mujeres, toma aire (inhala) bajando y lo arroja (exhala) subiendo

16 abdominales hombres, toma aire (inhala) bajando y lo arroja (exhala) subiendo

Los abdominales se pueden realizar en el caso de mujeres elevando piernas.



12.12 sentadillas con salto, repitiendo ¡si lo voy a lograr!

16 sentadillas con salto, hombres repitiendo ¡si lo voy a lograr!



13. 10 burpees mujeres repitiendo ¡No lo voy a lograr!
14 burpees hombres repitiendo ¡No lo voy a lograr!
La flexión de brazo se puede realizar en el caso de mujeres apoyando rodillas.



14. 14 repeticiones en plancha se toca hombro alternando, mujeres, riéndose
18 repeticiones en plancha se toca hombro alternando, hombres, riéndose



Es un juego diseñado para regular emociones, al seguir las instrucciones del juego ponemos en evidencia la importancia de tener buena actitud y generar emociones positivas a la hora de realizar diferentes actividades. Al finalizar el juego se realiza la retroalimentación sobre la percepción de los participantes.