

Escalera emocional

¡Toca el dado!



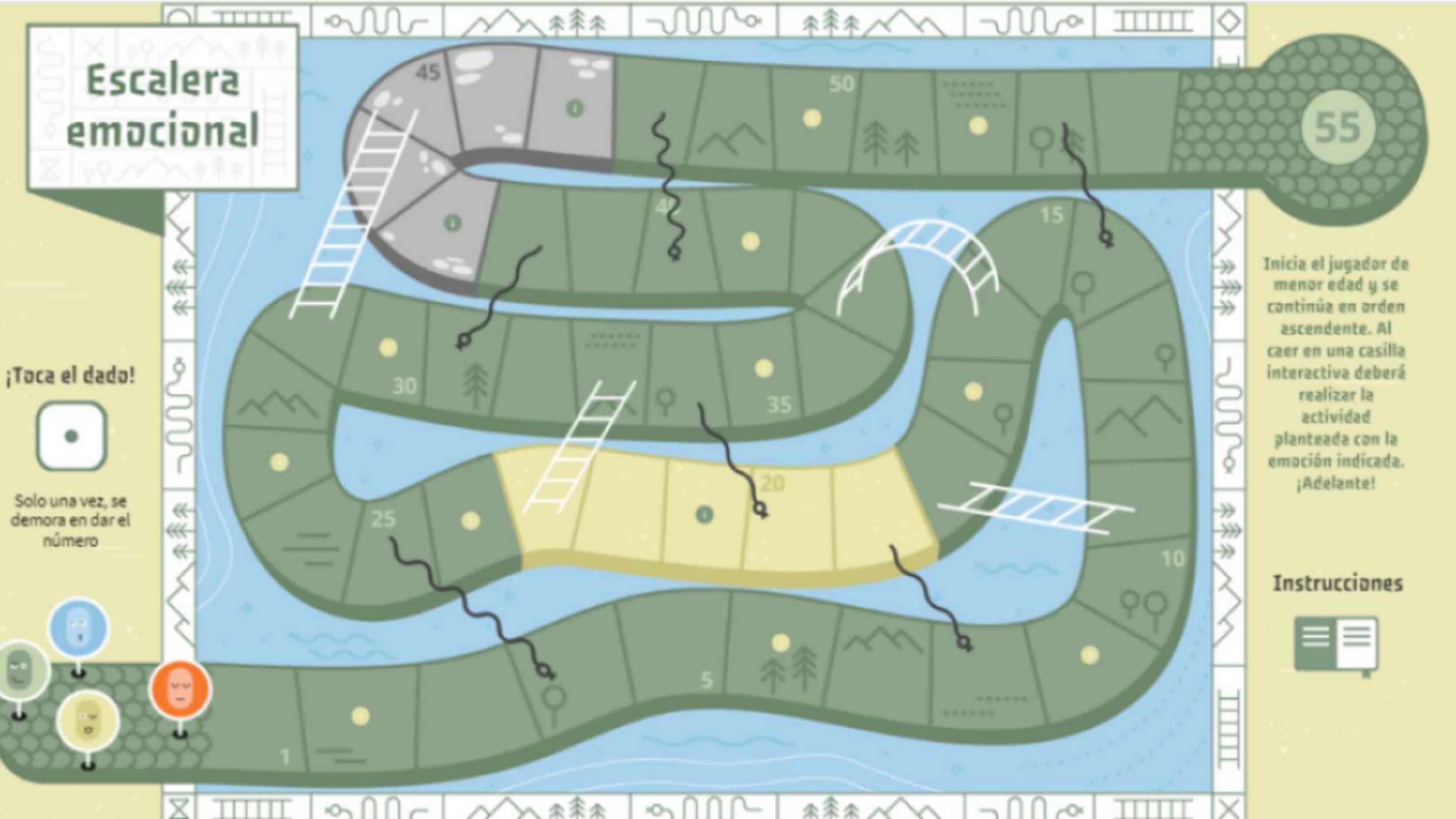
Solo una vez, se demora en dar el número



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

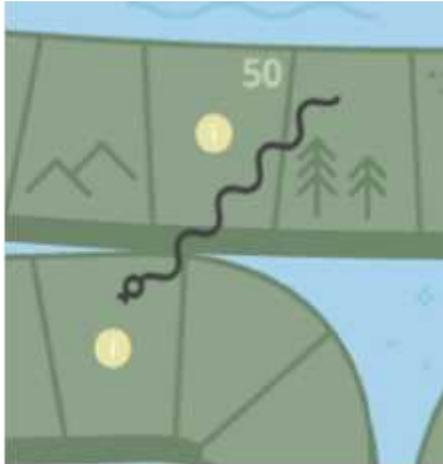
INSTRUCCIONES

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.

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>Si el jugador cae en el pie de una escalera, asciende a la casilla superior donde termina la escalera.</p>	<p>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>

Este juego hace parte de la propuesta pedagógica iocus emotio, para el desarrollo de competencias socioemocionales.

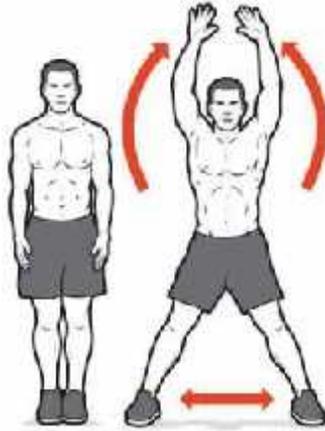
Visítanos en nuestra pagina web o nuestro canal iocus emotio en youtube.

<https://leonelmartinet.wixsite.com/iocusemotio>

También nos puedes contactar en nuestro correo 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



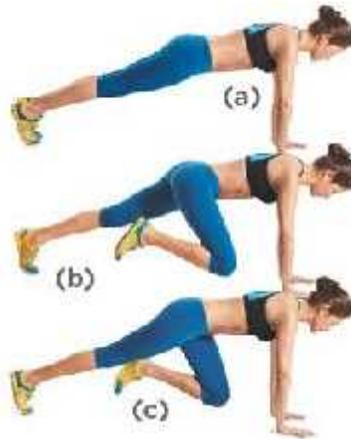
5. 15 tijeras, enojados



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

