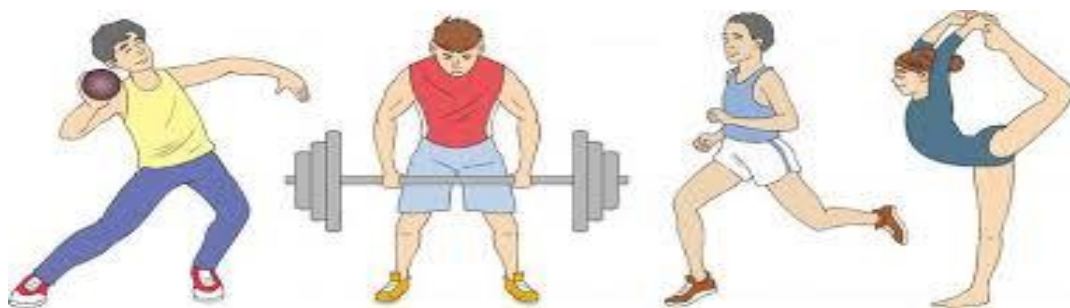


# CAFIBA



# CAFIBA

## FINALIDADE DO XOGO:

O presente xogo ten como finalidade traballar dun modo lúdico para o noso alumnado. CAFIBA consiste en empregar as capacidades físicas básicas como medio para traballar as mesmas dende a casa, sempre a través de actividades de cooperación coas nosas familias para poder mellorar os diferentes niveis e progresar as personaxes do deporte que se presentan nos cromos do anexo.

Teremos que realizar cada día diferentes retos para a mellora das capacidades físicas básicas das nosas personaxes. Cada reto que superemos, servirá para cubrir os niveis indicados das cartas que consideremos dos nosos deportistas ata chegar ao nivel máximo. Cando rematemos e realicemos o reto correctamente, poderemos engadir un nivel da nosa personaxe cubrindo o cadríño como se indica aquí:

□ Cando non temos cuberto nada

■ Cando o temos cuberto

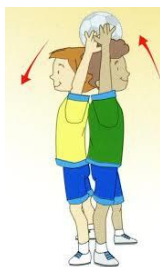
Este xogo realízase pouco a pouco, e o alumnado irá cubrindo as cartas dos seus personaxes, en función dos deportes que estes practican e considerando que o que queremos e que cada un, teña o nivel máximo de cada capacidade física básica.

## RETOS PARA ACADAR:

Os diferentes retos dos que se propón o CAFIBA serán os seguintes, en función da capacidade física que queremos mellorar da nosa personaxe:

### **Flexibilidade:**

- Colle un obxecto da casa (una pelota serve), e con outra persoa deberás colocarte de costas. Pasarán a pelota por enriba da cabeza e por debaixo 20 veces seguidas coma se mostra na imaxe:



- Ensinar a alguén da nosa casa, e que o repita, exercicios de alongamentos coma os seguintes:



- Realizaremos con música o xogo do limbo, que consiste en pasar por debaixo dun pau, unha corda, etc. ao son da música indo cada vez mais abaixo. Deberemos pasar por debaixo 8 veces, sempre poñendo a altura do limbo en diferente posición:



- Realización de Yoga Kids, onde o alumnado e a súa familia poderá realizar esta técnica de relaxación a través dun vídeo guiado que poden encontrar no seguinte link:

<https://youtu.be/-qB0dAde-mg>



### **Resistencia:**

- Recollida de material do chan: neste caso, o reto será tirar polo chan da nosa casa todo o material do que dispoñamos e que as nosas familias nos permitan. Teremos 1 minuto para recoller rapidamente o material e colocar cada cousa no seu lugar correspondente. Canto mais material temos, aumentaremos o tempo. Para 1 minuto contaremos con 15 obxectos, 20 obxectos daremos 1 minuto e 15 segundo, e así sucesivamente.



- Saltar a comba mediante unha corda. Sempre que sexa posible realizaremos saltos de comba, no cal teremos que realizar 30 saltos nun minuto e facer 2 series, é dicir, dúas repeticións. En caso de que non contemos con corda, deberán realizar o salto se ela, controlando os tempos. Terán que realizar polo menos, dous membros da familia o reto para poder dalo por superado.



- O globo escapista: neste reto empregaremos globos, ou no seu defecto, algún obxecto que poidamos levar mediante golpes coas nosas mans ou outras partes do corpo sen que caia ao chan. Marcaremos unha distancia de 15 pasos no chan con panos ou 10 en caso de non dispoñer de tanto espazo. Teremos que levar o noso obxecto sen que caia dun lado ao outro durante 10 voltas, 5 de ida e 5 de volta. Para conseguir o noso reto, teremos que realizar tanto o alumando coma un membro da familia o reto.



- A carreira: neste caso deberemos contar coa axuda dun familiar. Este reto consiste en colocarse un enfronte do outro cunha separación de 2 metros. Cunha pelota ou calquera obxecto, deberemos o que ten o obxecto ir correndo 5 metros, que serán mais ou menos 5 ou 6 pasos, e logo volver correndo, entregar o obxecto a outra persoa que realizará o mesmo. Teremos que facer iso 10 veces para poder conseguir o reto.



### **Velocidade:**

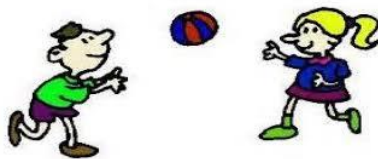
- O rescate da compra: neste caso aproveitaremos o momento no que temos a compra que realiza a nosa familia. Teremos que colocar correndo cada obxecto no seu lugar correspondente antes de 1 minuto. A nosa familia deberá indicar se é correcto o lugar de colocación e se está superado o mesmo. Tamén poderemos realizar o reto mediante a recollida da casa, colocar cada cousa no seu lugar correspondente.



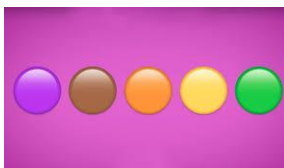
- Subir e baixar escaleiras: o reto deberá ser realizado tanto polo alumnado coma por parte das familias. Deberemos subir e baixar escaleiras ( ou un obxecto que faga esa función) 50 veces, non podendo ser realizado nun tempo superior a 2 minutos. O reto estará superado cando os dous membros da familia o realicen.



- O porteiro: neste caso contaremos coa axuda dun membro da familia para poder realizar o noso reto. Consiste en empregar calquera obxecto que non teña moito peso, e teremos que reaccionar para collelo cando o lancen sen que o mesmo caia ao chan. O reto será conseguido cando realicemos 40 pases sen que caia ao chan entre os dous membros.



- As cores: colocaremos no chan 5 círculos de diferentes cores cada un. Contaremos coa axuda dun membro da familia que será o que indique a cor que temos que tocar en cada momento coa man, estando os círculos colocados no chan. Se nos din: Verde!, teremos que tocar o verde rapidamente. Non poderemos equivocarnos, se non o reto non será superado. Teremos que realizar correctamente 20 veces tocar a cor que non indican.



### **Forza:**

- O cangrexo: teremos que andar durante 2 minutos como estes animais se desprazan polo espazo. Teremos que ter coidado cos obxectos que nos poidamos encontrar no chan da nosa casa, os armarios, etc. O reto non será superado se paramos en algún momento ou se non realizamos o desprazamento correctamente.



- Canastra compartida: deberemos realizar este reto cun membro da familia. Consiste en empregar un obxecto que poidamos lanzar e que non rompa. Un se coloca nun lugar e ten que colocarse en forma de canastra, e o outro deberá lanzar dende un punto de onde non se pode mover. A canastra poderá moverse por calquera sitio e poñerse quieto nun lugar, cando nese intre deberá lanzar o alumnado e encestar. Para superar o reto, deberá encestar 25 veces.




- As botellas son para.... Neste reto, o noso alumnado deberá realizar 15 sentadillas, pero tendo en cada man unha botella que teña 1 litro como máximo. Ademais, para superar o reto, algún familiar deberá realizar 30 sentadillas con unha botella en cada man de auga e cheas.



- O equilibrista: neste reto, deberemos levar na nosa cabeza un obxecto sen que caia durante 30 segundos e movéndonos sen parar. Para superar o reto, deberemos realizar este reto con 3 obxectos diferentes, é dicir, poderemos facelo cunha corda na cabeza, unha caixa baleira e un paquete de pasta.



**ANEXOS:**

<b>CAROLINA MARÍN</b>	<i>BÁDMINTON</i>	<p><b>FLEXIBILIDADE</b> □□□□□□□□□□□□□□</p> <p><b>RESISTENCIA</b> □□□□□□□□□□□□□□</p> <p><b>VELOCIDADE</b> □□□□□□□□□□□□□□</p> <p><b>FORZA</b> □□□□□□□□□□□□□□</p>
		

<b>LIDIA VALENTÍN</b>	<i>HALTEROFILIA</i>	<p><b>FLEXIBILIDADE</b> □□□□□□□□□□□□□□</p> <p><b>RESISTENCIA</b> □□□□□□□□□□□□□□</p> <p><b>VELOCIDADE</b> □□□□□□□□□□□□□□</p> <p><b>FORZA</b> □□□□□□□□□□□□□□</p>
		

<p><b>ALEJANDRO VALVERDE</b></p>	<p><i>CICLISMO</i></p>	<p><b>FLEXIBILIDADE</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>
		<p><b>RESISTENCIA</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p><b>VELOCIDADE</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p><b>FORZA</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>

<p><b>BRUNO HORTELANO</b></p>	<p><i>ATLETISMO</i></p>	<p><b>FLEXIBILIDADE</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>
		<p><b>RESISTENCIA</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p><b>VELOCIDADE</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p><b>FORZA</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>



<p><b>MIREIA BELMONTE</b></p>	<p><i>NATACIÓN</i></p>	<p><b>FLEXIBILIDADE</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p><b>RESISTENCIA</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p><b>VELOCIDADE</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p><b>FORZA</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>
		

<p><b>VERO BOQUETE</b></p>	<p><i>FÚTBOL</i></p>	<p><b>FLEXIBILIDADE</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p><b>RESISTENCIA</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p><b>VELOCIDADE</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p><b>FORZA</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>
		

<p><b>CARLOS LLAVADOR</b></p>	<p><i>ESGRIMA</i></p>	<p><b>FLEXIBILIDADE</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p><b>RESISTENCIA</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p><b>VELOCIDADE</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p><b>FORZA</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>
		

<p><b>JAVIER FERNÁNDEZ</b></p>	<p><i>PATINAXE SOBRE XEO</i></p>	<p><b>FLEXIBILIDADE</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p><b>RESISTENCIA</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p><b>VELOCIDADE</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p><b>FORZA</b>  <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>
		