



























## ¡QUIERO ESTAR SANO!

CASILLA	PRUEBA	
1		Corre lo más rápido que puedas hasta la otra punta de tu casa.
2		Ve saltando a por un alimento saludable a la cocina y ponlo encima de la mesa.
3		¡Corre a lavarte las manos!
4		Sube las rodillas al pecho de manera alterna durante 15 segundos. (Skipping).
5		<b>¡De DOCTORA a DOCTOR y tiro porque es mi protector!</b>
6		Me siento y me levanto de una silla durante 10 veces.
7		Salta con alguien chocando las manos lo más arriba posible. 5 veces.
8		Sube los talones al glúteo de manera alterna durante 15 segundos. (Skipping)
9		Tienes que hidratarte.
10		<b>¡De DOCTOR a DOCTORA y tiro porque es mi protectora!</b>
11		Imita el desplazamiento de un animal sin hablar para que lo descubran los demás.
12		Corre por toda la casa hasta que te vuelva a tocar tirar.
13		¡Elige la canción que más te guste, ponla, y tod@s a bailar!
14		Te has contagiado, debes quedarte en casa tres tiradas sin participar.
15		<b>¡De DOCTORA a DOCTOR y tiro porque es mi protector!</b>
16		Salta a la pata coja 10 veces y cambia de pierna para hacer lo mismo.
17		Agáchate y salta lo más alto que puedas durante 10 veces.

18		Haz una bola de papel (pelota) y cámbiatela de mano 10 veces sin que se caiga.
19		Propón un reto a un familiar. Si no lo consigues, retrocede 10 casillas.
20		<b>¡De DOCTOR a DOCTORA y tiro porque es mi protectora!</b>
21		Ve saltando a por un alimento saludable a la cocina y ponlo encima de la mesa.
22		Tienes que hidratarte.
23		Repta a lo largo del pasillo de tu casa como una serpiente. Ida y vuelta.
24		Sube las rodillas al pecho de manera alterna durante 15 segundos. (Skipping)
25		<b>¡De DOCTORA a DOCTOR y tiro porque es mi protector!</b>
26		Me siento y me levanto de una silla durante 10 veces.
27		Salta con alguien chocando las manos lo más arriba posible. 5 veces.
28		Corre lo más rápido que puedas hasta la otra punta de tu casa.
29		Imita el desplazamiento de un animal sin hablar para que lo descubran los demás.
30		<b>¡De DOCTOR a DOCTORA y tiro porque es mi protectora!</b>
31		<b>¡HAS TENIDO MALA SUERTE, VUELVE A EMPEZAR!</b>
32		Eres una estatua hasta que vuelva a ser tu turno.
33		Sube los talones al glúteo de manera alterna durante 15 segundos. (Skipping)
34		¡Elige una canción, ponla, y todos a bailar!
35		<b>¡De DOCTORA a DOCTOR y tiro porque es mi protector!</b>
36		Propón un reto a un familiar. Si no lo consigues, retrocede 10 casillas.

37		Da una voltereta en la cama y vuelve a tirar.
38		Salta a la pata coja 10 veces y cambia de pierna para hacer lo mismo.
39		Te has contagiado, debes quedarte en casa tres tiradas sin participar.
40		<b>iDe DOCTOR a DOCTORA y tiro porque es mi protectora!</b>
41		Utiliza la mímica y el gesto para mostrar un estado de ánimo.
42		Salta con alguien chocando las manos lo más arriba posible. 5 veces.
43		Ve saltando a por un alimento saludable a la cocina y ponlo encima de la mesa.
44		Corre por toda la casa hasta que te vuelva a tocar tirar.
45		<b>iDe DOCTORA a DOCTOR y tiro porque es mi protector!</b>
46		Sube las rodillas al pecho de manera alterna durante 15 segundos. (skipping)
47		<b>iCorre a lavarte las manos!</b>
48		Agáchate y salta lo más alto que puedas durante 10 veces.
49		Sube los talones al glúteo de manera alterna durante 15 segundos. (skipping)
50		<b>iDe DOCTOR a DOCTORA y tiro porque es mi protectora!</b>
51		<b>iElige la canción que más te guste, ponla, y tod@s a bailar!</b>
52		Repta a lo largo del pasillo de tu casa como una serpiente. Ida y vuelta.
53		Haz una bola de papel (pelota) y cámbiatela de mano 10 veces sin que se caiga.
54		Te has contagiado, debes quedarte en casa tres tiradas sin participar.
55		<b>iDe DOCTORA a DOCTOR y tiro porque es mi protector!</b>

56		Propón un reto a un familiar. Si no lo consigues, retrocede 10 casillas.
57		Anda 50 pasos por tu casa.
58		Tienes que hidratarte.
59		¡Corre a lavarte las manos!
60		¡De DOCTOR a DOCTORA y tiro porque es mi protectora!
61		¡HAS TENIDO MALA SUERTE VUELVE A EMPEZAR!
		¡ESTOY SAN@!