



Nombre: _____ Clase: _____

1. Explica -por orden- el calentamiento que realizas cuando te toca ser policía.

2. Este año en el Magüestu vimos el bolo vaqueiro, el que se juega con bolos pequeñitos en la zona de Cangas del Narcea. Explica en qué consistía. Si no lo recuerdas menciona los juegos tradicionales que solemos hacer todos los años la semana del Magüestu.

3. ¿Recuerdas cómo tienen que estar los brazos antes de hacer el pino? ¿Cómo te impulsas?

4. Di 3 diferentes niveles de dificultad que utilizábamos para valorar el pino, de fácil a difícil.



5. Quieres enseñar a alguien a hacer el murciélago por primera vez. ¿Qué pasos hay que seguir?

6. Para calentar muchas veces realizábamos circuitos en los que utilizábamos colchonetas, bancos, espalderas... Los días que practicábamos el pino utilizábamos las colchonetas grandes y los bancos para trabajar la fuerza de brazos. Explica cómo era ese circuito (puede ser con un dibujo)



Tendrá punto extra realizar el reto de esta semana “VAMPI-RETO“



En la web del cole tenemos subidas otras muchas propuestas interesantes. Pincha [Aquí](#) para verlas. Puedes mandar las fichas que os vaya mandando noelfs@educastur.org al igual que cualquier reto o video de la web; o también descárgate [Classdojo Aquí](#) y compartirlo con tu clase.