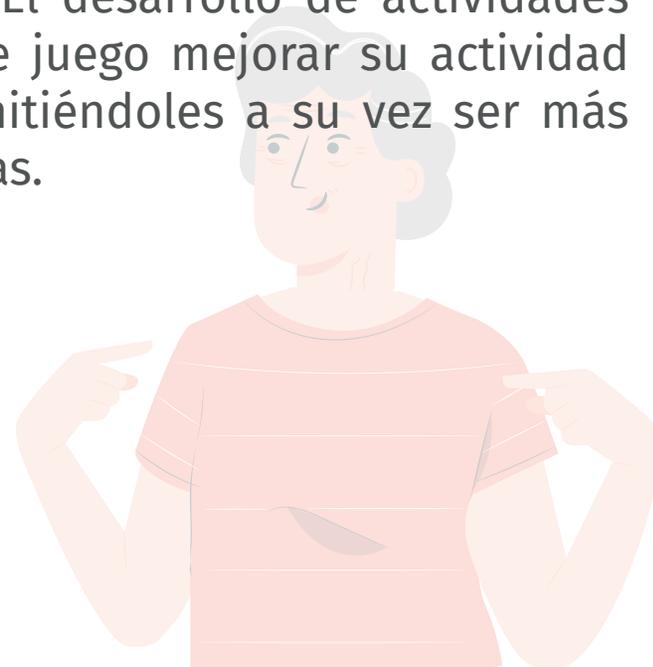
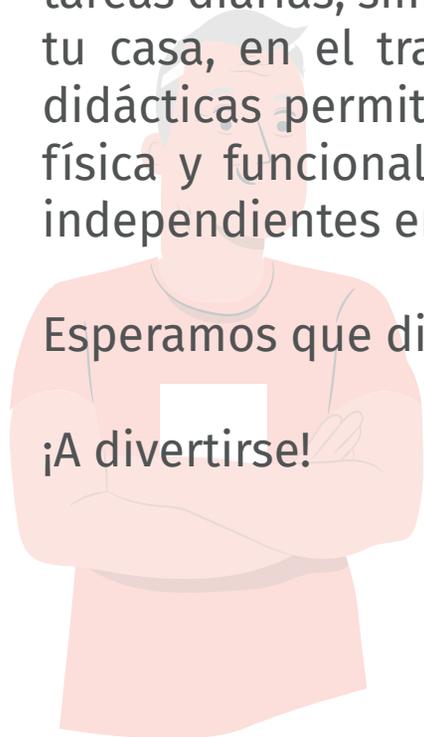


¡HOLA, TE DAMOS LA BIENVENIDA!

Primero, te contamos que los ejercicios de entrenamiento funcional entrenan los músculos para que trabajen juntos y se preparen para las tareas diarias, simulando los movimientos comunes que puedes hacer en tu casa, en el trabajo o en los deportes. El desarrollo de actividades didácticas permitirá a los usuarios de este juego mejorar su actividad física y funcional de forma divertida permitiéndoles a su vez ser más independientes en tus actividades cotidianas.

Esperamos que disfruten este juego.

¡A divertirse!



MANUAL DE JUEGO

Edad: 18+

2 a 4 Jugadores

Contiene: 1 tablero, 1 dado, 120 cartas, 4 fichas y 100 billetes de juego.

Modo de Juego

- Etapa de calentamiento
- Inicio

Antes de iniciar el juego TODOS los participantes deben realizar los ejercicios de calentamiento(ver Ejercicios de calentamiento) luego de esto pueden empezar con el juego.

Inicio

Todos los jugadores ponen sus fichas de juego en la casilla de "Inicio" en el tablero, luego cada uno lanza el dado y el que saque la mayor puntuación empezará con el juego; lanzando nuevamente el dado y recorriendo con la ficha la cantidad de casillas de acuerdo al puntaje del dado y hará la actividad que le corresponda en dicha casilla.

Luego, hacia la derecha del primer jugador seguirán lanzando el dado los demás participantes para recorrer el tablero. Al iniciar a cada jugador se le dará una cantidad total de 30000 pesos en billetes.

Casillas de ejercicios

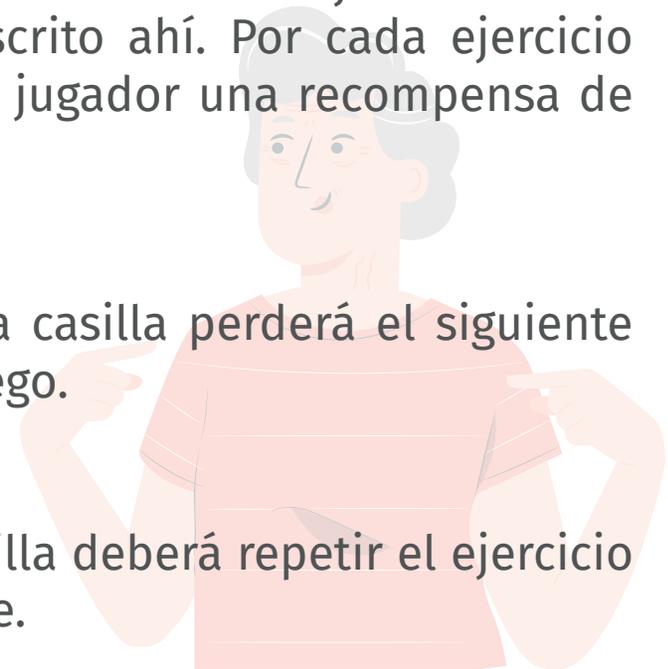
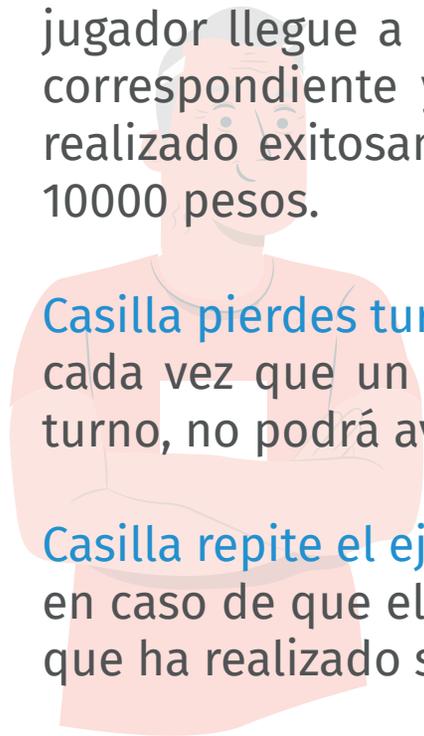
Estas corresponden a las casillas de color amarillo(Ejercicios cognitivos), naranja(Ejercicios de equilibrio), verde(Ejercicios aeróbicos), morado(Ejercicios de flexibilidad), azul(Ejercicios de Fuerza). Cuando el jugador llegue a una casilla de estas debe tomar una tarjeta del color correspondiente y realizar el ejercicio descrito ahí. Por cada ejercicio realizado exitosamente el banco le dará al jugador una recompensa de 10000 pesos.

Casilla pierdes turno

cada vez que un participante llegue a esta casilla perderá el siguiente turno, no podrá avanzar en el tablero de juego.

Casilla repite el ejercicio

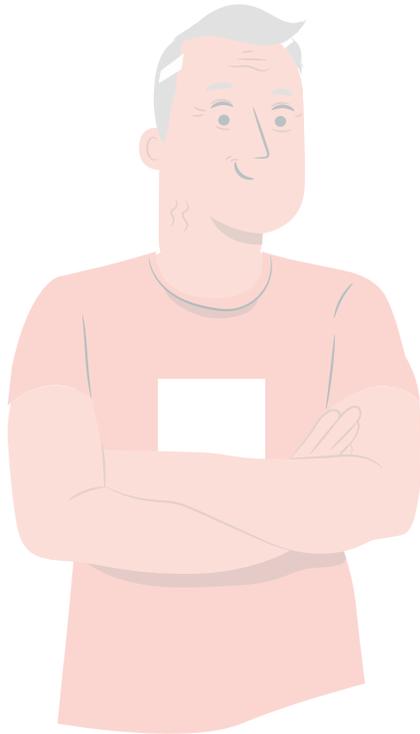
en caso de que el jugador llegue a esta casilla deberá repetir el ejercicio que ha realizado su compañero previamente.



Cada vez que los jugadores pasan por salida, completan una vuelta al tablero, ganan 10000. Si la persona no puede hacer el ejercicio paga al banco una multa de 5000, para esto se recomienda seleccionar a una persona encargada del “banco”.

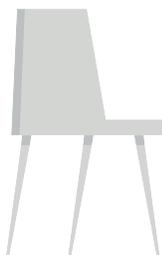
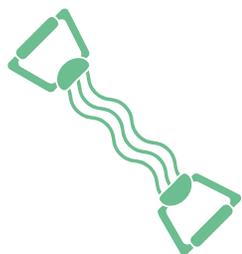
Para ganar

El primer jugador que recolecte la cantidad total de 130000 pesos ganará el juego.



GLOSARIO

A continuación, se dan a conocer algunos de los elementos sugeridos que puedes utilizar para realizar los ejercicios y complementar el juego. Recuerda que algunos de ellos los puedes encontrar en el kit de elementos para hacer ejercicio que se incluye a este juego.

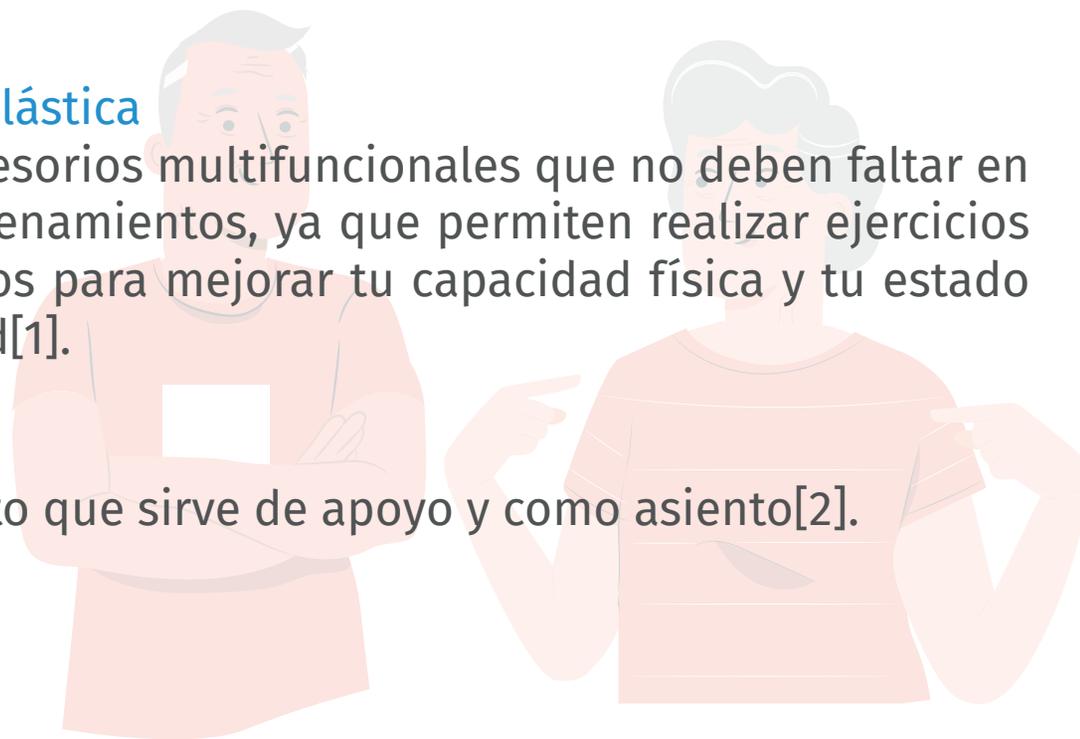


Banda elástica

son accesorios multifuncionales que no deben faltar en los entrenamientos, ya que permiten realizar ejercicios aeróbicos para mejorar tu capacidad física y tu estado de salud[1].

Silla

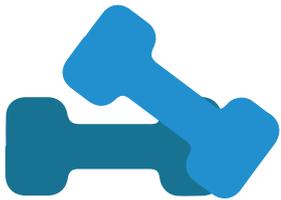
elemento que sirve de apoyo y como asiento[2].





Pelota para ejercicio

es un instrumento que nos ayuda a mejorar nuestra postura, tonificar los músculos, incrementar la fuerza y la agilidad, aumentar la velocidad y reducir el riesgo de padecer lesiones[3].



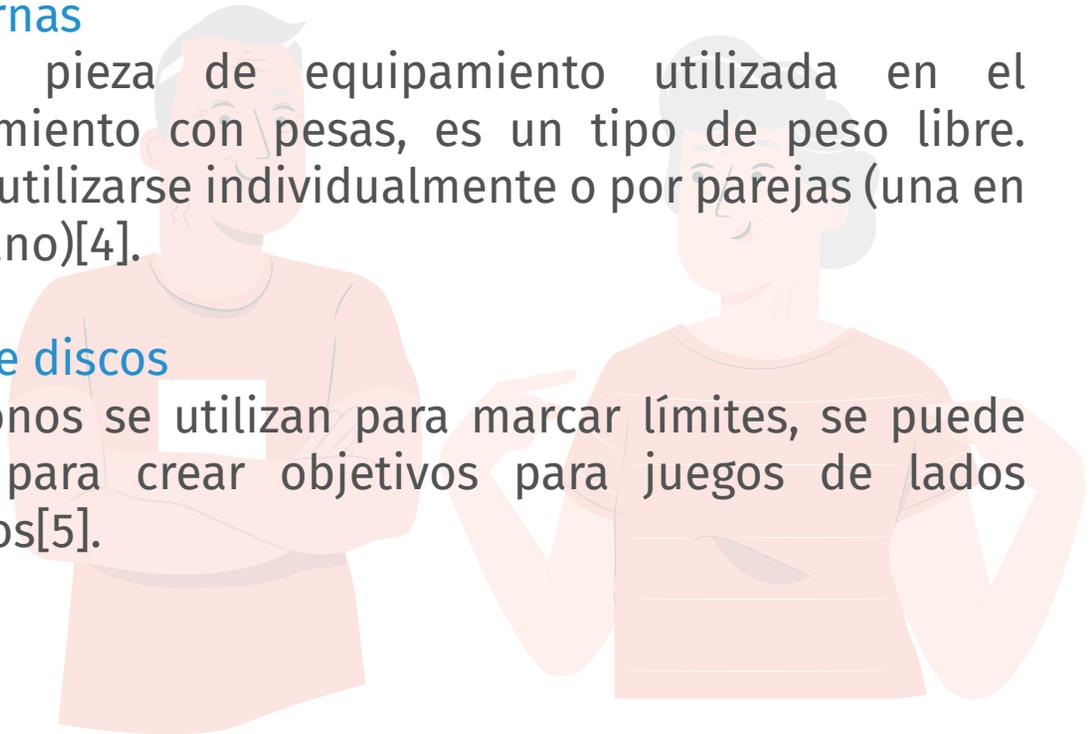
Mancuernas

es una pieza de equipamiento utilizada en el entrenamiento con pesas, es un tipo de peso libre. Pueden utilizarse individualmente o por parejas (una en cada mano)[4].



Conos de discos

Estos conos se utilizan para marcar límites, se puede utilizar para crear objetivos para juegos de lados pequeños[5].



REFERENCIAS

[1]Apta Vital Sport. (2021, 23 de agosto). Bandas elásticas para entrenar. Ejercicios y tipos de bandas. Escuela de Formación de Especialistas en Cursos de Monitores.

<https://co.aptavs.com/articulos/bandas-elasticas-fortalecer-musculo>

[2]Definición de silla — Definicion.de. (s. f.). Definición.de.

<https://definicion.de/silla/>

[3]Colaboradores de los proyectos Wikimedia. (2004, 2 de octubre). Balón suizo - Wikipedia, la enciclopedia libre. Wikipedia, la enciclopedia libre.

https://es.wikipedia.org/wiki/Balón_suizo

[4]Colaboradores de los proyectos Wikimedia. (2009, 17 de noviembre).

Mancuerna

- Wikipedia, la enciclopedia libre. Wikipedia, la enciclopedia libre.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Mancuerna>

[5]Conos de Entrenamiento | Para Fútbol, Educación Física... (s. f.). Conos de entrenamiento.

<http://conosdeentrenamiento.com>