

RETO Nº 1 : EL CANGURO	
DESCRIPCIÓN	Cada grupo tendrá que dar 5 saltos a la comba, todos juntos de forma consecutiva, excepto dos miembros del grupo que se colocarán en los extremos para darle a la comba.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • Los 5 saltos tienen que ser todos juntos y de forma consecutiva. • En el momento que tropiece la comba en algún miembro del grupo, tendrán que empezar el reto desde el inicio. • Tienen que entrar saltando a la comba, es decir, no pueden iniciar el reto desde el interior de la comba.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Una cuerda por grupo.
SOLUCIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Ir entrando de uno en uno empezando por el más habilidoso/a.
	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinarse para entrar todos a la vez estableciendo una señal para ello.

RETO Nº 2 : LOS COWBOYS	
DESCRIPCIÓN	Cada grupo dispone de 10 aros. Se tienen que colocar en fila, uno detrás de otro. A una distancia de 10 metros se coloca un cono con una pica en su interior. Cada jugador tiene que recoger un aro y lanzarlo e intentar introducirlo en la pica. Este ejercicio se realiza hasta que se consigan introducir todos los aros en la pica.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • Ningún jugador/a puede volver a realizar otro lanzamiento hasta que todos los compañeros hayan completado la ronda. • En caso de fallar el lanzamiento tendrá que recoger el aro el jugador/a que lo ha lanzado. • No se pueden realizar más de un lanzamiento a la vez. • Hasta que no esté el aro recogido no se puede realizar el siguiente lanzamiento.

MATERIAL	Por grupo: <ul style="list-style-type: none"> • 10 aros • 2 conos grandes. • 1 pica
SOLUCIONES	Coordinarse para recoger los aros y realizar los lanzamientos lo más rápido posible para tener un mayor número de intentos.

RETO N° 3: EL PUENTE MÁGICO	
DESCRIPCIÓN	Cada grupo cuenta con 6 aros que tendrán que ir colocando hasta recorrer una distancia de 40 metros. Los componentes del grupo tendrán que ir formando un puente para cruzar un río sin mojarse, para ello tendrán que colocar los aros de tal forma que solo podrán pisar dentro de ellos para que no se los coman los cocodrilos.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • Sólo se puede pisar dentro de los aros • Los aros no se pueden arrastrar por el suelo, sí se pueden coger para volver a colocarlos en otro sitio. • Puede haber varios alumnos dentro de un mismo aro. • Al inicio de la actividad todos los alumnos parten con un aro en la mano.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • 6 aros por grupo.
SOLUCIONES	El primer componente del grupo tiene que lanzar un aro a máximo una distancia de un metro para poder saltar y colocarse dentro. El siguiente componente le pasa su aro con la mano, y repite la misma acción a la vez que el segundo compañero también avanza un aro y así sucesivamente hasta llegar al otro lado del río. Para llegar al otro extremo tendrán que ir recogiendo los últimos aros e ir pasándoselos a los compañeros para poder avanzar.

RETO N° 4: CRUZAR EL RIO	
DESCRIPCIÓN	Cada grupo cuenta con 2 colchonetas que tendrán que ir colocando hasta recorrer una distancia de 40 metros. Los

	componentes del grupo tendrán que ir formando un puente para cruzar un río sin mojarse, para ello tendrán que colocar las colchonetas de tal forma que solo podrán pisar dentro de ellas para que no se los coman los cocodrilos.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • Sólo se puede pisar dentro de los colchonetas • Todos los alumnos tienen que llegar al otro lado del río..
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • 2 colchonetas por grupo.
SOLUCIONES	Primero tiene que colocar una colchoneta delante. Una vez estén todos encima de la colchoneta se coge la siguiente y se coloca a continuación prácticamente pegada.

RETO Nº 5: LA CATAPULTA	
DESCRIPCIÓN	Entre cuatro componentes de un mismo grupo tendrán que coger una camiseta o peto por los extremos y sin tocar, ni golpear la pelota con ninguna parte del cuerpo tendrán que ir lanzando las pelotas hasta meterlas todas en un saco o bolsa de basura que mantienen sus otros dos compañeros a una distancia de 5 metros. Si falla el lanzamiento un compañero del equipo tendrá que ir a por ella para lanzarla nuevamente.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • Las pelotas no se pueden tocar ni golpear con ninguna parte del cuerpo, excepto para ponerla encima del peto para un posteriormente lanzamiento. • Los dos componentes del grupo que sostienen la bolsa pueden moverse siempre y cuando no sobrepasen la línea de los 5 metros de distancia y siempre tiene que estar cogida por los dos. • La catapulta (peto) siempre tiene que estar cogida por los cuatro, sino lanzamiento nulo y se tendrían que repetir.
MATERIAL	Por grupo: <ul style="list-style-type: none"> • 1 peto • 1 bolsa de basura • 5 pelotas de tenis
SOLUCIONES	Tienen que mantener en equilibrio la pelota de tenis sobre el peto para poder lanzarla de forma coordinada y los compañeros puedan cogerla.

RETO N° 6: LOS AGACHADITOS	
DESCRIPCIÓN	Por grupos de seis, cada alumno se tendrá que sentar en las rodillas del compañero que tiene detrás y mantener el equilibrio mientras dan 5 palmadas de forma coordinada todos los componentes del grupo.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • Tienen que estar totalmente apoyado en el compañero que tiene detrás.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno
SOLUCIONES	Colocarse en círculo hombro con hombro girarse todos hacia un mismo lado y agarrándose por la cintura sentarse en la compañera que tiene detrás.

RETO N° 7: QUE SOPLE EL LEVANTE	
DESCRIPCIÓN	Cada grupo tendrá que derribar 20 vasos de plástico que se encuentran situados encima de una mesa hasta que caigan al suelo. Para ello se ayudarán de tres globos por grupo.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • No se pueden golpear, ni tocar ninguno de los vasos con ninguna parte del cuerpo ni material. • La prueba continua hasta que no quede ningún vaso encima de la mesa.
MATERIAL	Por grupo: <ul style="list-style-type: none"> • 3 globos • 20 vasos de plástico • Una mesa
SOLUCIONES	Como son seis alumnos los que forman parte del grupo tres se encargan de llenar el globo y otros tres tienen que intentar derribar los vasos con la presión que genera el aire de los globos. Cuando estén cansados de soplar se intercambian los roles.

RETO N° 8: TRANSPORTE FLOTANTE	
DESCRIPCIÓN	Cada grupo tendrá que trasladar 6 globos inflados de una cesta a otra que estará situada a 40 metros.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • El globo no se puede tocar con ninguna parte corporal, excepto cuando se saca de la cesta de salida • Si se toca con cualquier parte corporal tendrán que comenzar desde línea de salida.
MATERIAL	Por grupo: <ul style="list-style-type: none"> • 6 globos • 2 cestas.
SOLUCIONES	Tendrán que ir soplando el globo hasta que llegue a la cesta de destino sin tocar con ninguna parte del cuerpo. Los alumnos han de colocarse en semicírculo para que puedan ir soplando desde diferentes posiciones y no caiga al suelo.

RETO N° 9: PIRÁMIDES EGIPCIAS	
DESCRIPCIÓN	Cada grupo tiene que formar una pirámide con 20 vasos de plástico encima de una mesa. Los vasos empiezan colocados en forma de columna, uno encima de otro.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • Sólo se puede utilizar una mano • No se puede tener más de un vaso en la mano • Tiene que tener un mínimo de 3 niveles.
MATERIAL	Por grupo: <ul style="list-style-type: none"> • 20 vasos de plástico • Una mesa
SOLUCIONES	Hacer una pirámide con una base lo más amplia posible

RETO N° 10: LOS COSTALEROS	
DESCRIPCIÓN	Cada grupo tendrá que levantar una colchoneta del suelo y apoyarla sobre sus cabezas y mantenerla 5 segundos
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • No se pueden utilizar las manos. • Todos los componentes del grupo tienen que tener sus cabezas en contacto con la colchoneta durante 5

	segundos
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Una colchoneta por grupo
SOLUCIONES	Empezar por un extremo levantándola con el pie y uno a uno se van metiendo debajo para ir levantando la colchoneta y que todos se puedan meter debajo.

RETO N° 11: LOS BOLOS	
DESCRIPCIÓN	Todo el grupo se coloca formando un círculo y en el centro 5 aros. Los alumnos/as tendrán que introducir un balón que será de diferente color dentro de los aros mediante lanzamientos con otros balones que serán de diferente diámetro y color.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • No se puede entrar dentro del círculo excepto para coger un balón. • Los lanzamientos siempre se tienen que realizar desde fuera del círculo. • Un jugador no puede realizar dos lanzamientos seguidos. • Se tiene que lanzar la pelota con la mano
MATERIAL	Por grupo: <ul style="list-style-type: none"> • Un balón de color rojo. • 4 balones de cualquier color que no sea rojo. • 5 aros • 8 conos
SOLUCIONES	Se tienen que poner de acuerdo para realizar los diferentes lanzamientos porque si lanzan todos a la vez el balón rojo se moverá para todos lados y será muy complicado que finalice dentro de un aro.

RETO N° 12: CREAR TORRES	
DESCRIPCIÓN	Cada grupo tendrá que elaborar una torre de 5 niveles. En el primer nivel se colocará una lata de refresco y un plato encima, en el segundo nivel dos latas de refresco y un plato de plástico, y así sucesivamente hasta llegar a los 5 niveles.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • Si se cae tendrán que empezar de nuevo. • Todos los miembros del grupo tienen que colaborar, poniendo al menos una lata de refresco.

MATERIAL	Por grupo: <ul style="list-style-type: none"> • 10 latas de refresco • 5 platos
SOLUCIONES	A medida que va aumentando el nivel es más difícil colocar una lata de refresco y mantener el equilibrio de la torre así que tienen que coordinarse muy bien para ir colocándolas de dos en dos a la vez y conseguir formar la torre sin que se caiga.

RETO N° 13: LANZAMIENTO FLOTANTE	
DESCRIPCIÓN	Los alumnos tienen que llevar un frisbee de un punto a otro situado a 50 metros mediante pases e introducirlo por un aro por medio de un lanzamiento.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • El jugador que tiene el frisbee en su mano no puede desplazarse • Si el frisbee se cae al suelo tienen que empezar de nuevo. • El último lanzamiento tienen que introducirlo por un aro. • Los jugadores que no tienen el frisbee si que pueden moverse libremente por todo el campo para poder avanzar hacia delante.
MATERIAL	Por grupo: <ul style="list-style-type: none"> • 1 frisbee • 1 aro • 1 cuerda • 1 soporte o cuerda para aro
SOLUCIONES	Formar una fila separados tres o cuatro metros de tal forma que los pases se puedan realizar seguros o exista la mínima probabilidad de que se caiga al suelo. Una vez lanzo el frisbee correr para situarse el primero de la fila y así poder avanzar hasta estar próximo al aro para lanzar e introducirlo por el interior.

RETO N° 14: LOS ARQUEROS	
DESCRIPCIÓN	Se colocan tres latas de refresco vacías encima de una mesa a una distancia de 5 metros de los componentes del grupo. Éstos tendrán que derribar las tres latas de refresco lanzando con un elástico tiritas, bolas o la forma que quieran hacer con papel.
NORMAS	Todos los miembros del grupo tendrán que realizar al menos un lanzamiento.

	<p>Se tiene que lanzar desde la distancia de los 5 metros que estará marcada en el suelo con una línea o con conos.</p> <p>Podrán formar bolas o tiritas o hacer la forma que ellos quieran con 3 folios que se les dejará.</p> <p>Tienen que realizar los lanzamientos por orden, de tal forma que cada vez lance un miembro diferente.</p>
MATERIAL	<p>Por grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 folios • 1 mesa • 3 latas de refresco • 1 elástico
SOLUCIONES	<p>Antes que nada elaborar con el papel unas buenas flechas que sean capaces de llegar a las latas y derribarlas. Establecer de forma clara los roles y el orden de lanzamiento para perder el menos tiempo posible.</p>

RETO N° 15: PINIPÓN	
DESCRIPCIÓN	<p>Cada grupo dispone de 6 pelotas de tenis de mesa que tendrá que introducir en un vaso de plástico situado en una mesa. Se colocan dos mesas separadas entre sí, un metro. Los alumnos tendrán que ir lanzando las pelotas de tal forma que el primer bote lo dé en la primera mesa y en el segundo bote que caiga dentro del vaso que está situado en la segunda mesa.</p>
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • Si el lanzamiento es fallido el alumno que ha lanzado tiene que ir a por la pelota. • Se tiene que lanzar de uno en uno. • Tienen que lanzar en orden todos los componentes del grupo.
MATERIAL	<p>Por grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 mesas • 5 pelotas de tenis de mesa • 1 vaso de plástico
SOLUCIONES	<p>Tienen que darse feedbacks para un mejor lanzamiento.</p>

RETO N° 16 : MALABARIANDO	
DESCRIPCIÓN	Cada grupo tiene 6 botellas pequeñas de plástico con un poco de agua. Se coloca una hilera de 6 aros y a medio metro de cada aro una botella. Tendrán que ir lanzando las botellas y dejarlas de pie dentro de cada aro.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • Hasta que no se consigue introducir la primera botella en el primer aro no se pasa al siguiente, y así sucesivamente. • Los lanzamientos tienen que ser en orden de tal forma que lancen todos en un turno.
MATERIAL	Por grupo: <ul style="list-style-type: none"> • 6 botellas de plástico • 6 aros
SOLUCIONES	Establecer claramente el orden de lanzamiento para perder el menor tiempo posible entre un lanzamiento y el siguiente. No realizar un lanzamiento muy alto ya que resultaría más difícil que la botella caiga de pie.

RETO N° 17: DE MAYOR A MENOR	
DESCRIPCIÓN	Todos los componentes de un mismo grupo se colocan encima de un banco sueco sin saber que van a hacer. Una vez están arriba de pie tienen que colocarse de derecha a izquierda de mayor edad a menor edad.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • No se puede tocar el suelo. • Tienen que ordenarse por edad de mayor a la derecha a menor a la izquierda. • Por cada vez que toquen el suelo suman una penalización.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Un banco sueco por grupo
SOLUCIONES	Buena comunicación entre los miembros de grupo para establecer el orden. No cambiarse de sitio todos a la vez, porque hay poco espacio y aumenta el riesgo de caerse al suelo.

RETO N° 18: ALTURAS DISPARES	
DESCRIPCIÓN	Todos los componentes de un mismo grupo se colocan encima de un banco sueco sin saber que van a hacer. Una vez están arriba de pie tienen que colocarse de derecha a izquierda de

	mayor a menor altura.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • se puede tocar el suelo. • Tienen que ordenarse por altura de mayor a la derecha a menor a la izquierda. • Por cada vez que toquen el suelo suman una penalización.
MATERIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Un banco sueco por grupo
SOLUCIONES	<p>Buena comunicación entre los miembros de grupo para establecer el orden.</p> <p>No cambiarse de sitio todos a la vez, porque hay poco espacio y aumenta el riesgo de caerse al suelo.</p>

RETO N° 19 : GOLPEO PRECISO

DESCRIPCIÓN	Encima de una mesa se coloca un vaso de plástico y a continuación dos cucharas pequeñas. Mediante el golpeo de una de las cucharas tendrán que meter la otra en el vaso. El vaso puede estar cogido por un compañero del grupo pero solo se puede mover a los lados.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • Solo se puede introducir una de las cucharas dentro del vaso mediante un golpeo. • El parte baja del vaso siempre tiene que estar en contacto con la mesa. • Para que un jugador vuelva a realizar un golpeo, todos sus compañeros lo han tenido que intentar.
MATERIAL	<p>Por grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 vasos de plástico • 4 cucharas pequeñas (de postre) • 1 mesa
SOLUCIONES	<p>Coordinarse para realizar los cambios de rol lo más rápido posible.</p> <p>Controlar la fuerza para que la cuchara caiga dentro del vaso</p> <p>Colocar muy bien las cucharas.</p>

RETO N° 20 : LA FUERZA BRUTA

DESCRIPCIÓN	Se colocan 12 latas de refresco sin la anilla sobre una mesa. Se colocan en 6 filas, de dos en dos pegadas. Encima de una de ellas se coloca una pelota de tenis de mesa. Los alumnos tendrán que pasar la pelota de tenis de una lata a otra soplando.
NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> • Hasta que no se consiga pasar la primera pelota no se

	<p>puede intentar la siguiente.</p> <ul style="list-style-type: none">• Para que un jugador vuelva a realizar otro intento, todos sus compañeros lo han tenido que intentar.
MATERIAL	<p>Por grupo:</p> <ul style="list-style-type: none">• 12 latas de refresco• 1 mesa• 6 pelotas de tenis de mesa
SOLUCIONES	<p>Controlar la intensidad del sopro.</p>