

Recurso 15. Cuenta atrás cooperativa de condición física

El objetivo de la actividad que os planteo es conseguir completar los 18 niveles del juego "Cuenta atrás" en equipos cooperativos de 4 personas. Cada equipo ocupará un espacio en el terreno de juego con el material necesario para los distintos retos: una cuerda larga colocada en el suelo, dos conos y dos picas. Al iniciarse el juego, el cronómetro se pondrá en marcha y no se detendrá. Para superar cada nivel dispondréis de 1 minuto de tiempo en el que deberéis realizar de manera cooperativa los retos planteados. Una vez lo hayáis superado, deberéis esperar al inicio del siguiente minuto para completar el siguiente reto. El tiempo restante hasta el siguiente minuto lo podéis utilizar para recuperaros y prepararos. En caso de no superar el reto pasaréis al siguiente nivel perdiendo una vida. Cada equipo dispone de 3 vidas y si las pierde será eliminado del juego. A continuación, se presentan los retos.

TRANSPORTE	CARRETILLA	CUERDA	PICAS
<p>Entre todos transportamos a un compañero. Una repetición equivale a llevar a una persona del grupo de cono a cono. Cada vez que se hace una repetición hay que cambiar al compañero transportado.</p>	<p>Realizamos el reto por parejas haciendo la carretilla. Una repetición equivale a ir de cono a cono. Cada vez que llegamos a un cono debemos intercambiar los roles. Solo puede haber una pareja realizando el reto en cada lado de la cuerda.</p>	<p>Recorrer el tramo de cuerda dispuesta en el espacio mientras se realizan un mínimo de cinco saltos laterales. No puede haber más de una persona a la vez realizando el ejercicio.</p>	<p>Realizamos el reto por parejas. Dos personas sostienen las picas y a la vez deben intercambiar su posición sin que estas caigan al suelo. Cada vez que se consiga se suma una repetición. Se debe cambiar la pareja tras cada intento.</p>
			