



# BINGO FIT

## Ejercicios de fitness con la dinámica del juego de Bingo

**Instrucciones:** el alumnado por parejas se distribuye por el espacio con un cartón de bingo y un lápiz que le proporciona el profesor. Todas las parejas quedan sentadas en el suelo. El docente inicia la proyección en CANVA a pantalla completa del tablero. Tras ello, va diciendo las bolas que salen en su móvil (app Bingo en casa) en voz alta. Cuando una pareja tenga un número, se levantan y realizan 10 segundos contando en voz alta de repeticiones del ejercicio de fitness correspondiente. Tras ello se sientan y tachan el número. Esta dinámica se repetirá cada vez que la pareja tenga un número que diga el docente. La pareja vencedora será aquella que antes haga bingo.

Nota: Al haber 6 números por ejercicio, puede haber varias parejas ejecutando ejercicio a la misma vez.



Si quieres más detalles entra al  
perfil de Instagram  
[@educacionfisicacompetencial](https://www.instagram.com/educacionfisicacompetencial) y  
verás un post ampliando la info.



# PREPARACIÓN DE JUEGO

1

Descarga cartones en:

<http://www.bingo.es/cartones-bingo/>

Puedes dar un cartón por pareja o uno individual.

- Marca BINGO 75 bolas
- Selecciona: 2 series para 12 cartones (por parejas para una clase de 24 alumnos) o 4 series para 24 cartones (juego individual)

B I N G O					
1	24	38	59	75	
3	21	37	47	70	
2	16	.es	56	61	
5	28	31	54	65	
9	23	44	60	71	

B I N G O					
5	27	40	53	61	
9	17	39	56	68	
6	18	.es	58	75	
7	23	36	47	69	
12	25	38	46	70	

2



Reproduce en pantalla grande con el enlace de CANVA a Bingo Fit

Enlace a plantilla:

[https://www.canva.com/design/DAFsYR5rCmU/sTNcp6GwoY8Zui3ombmM4g/view?utm\\_content=DAFsYR5rCmU&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink&mode=preview](https://www.canva.com/design/DAFsYR5rCmU/sTNcp6GwoY8Zui3ombmM4g/view?utm_content=DAFsYR5rCmU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink&mode=preview)



3

El docente descarga en su móvil la app "Bingo at home". Cada 15" va sacando bolas y las pronuncia en voz alta.

Selecciona **juego de 75 bolas**.

