Lucha por tus sueños y éstos lucharán por ti.

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

Cocina

NIDO DE ALBÓNDIGAS

- 80g de espaguetis.
- 2 Manzanas.
- 1 Huevo.
- 1 Yogur griego.
- Pan rallado.
- 4 Hojas de lechuga.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- 200g de pechuga de pollo.

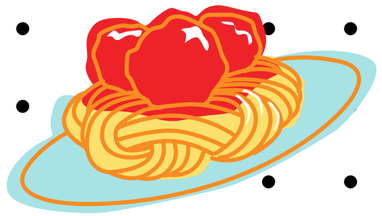
BOLITAS DE ARROZ

- 250g de arroz.
- 100g de ternera picada.
- 50g de queso rallado.
- 100g de queso mozarella.
- Perejil.
- 4 Hojas de lechuga.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- 200g de pechuga de pollo.

TORTITAS DE OSITO

- 2 Huevos.
- 30g de mantequilla.
- 1 Vaso de leche.
- 30g de azúcar.
- 220g de harina.
- 1/2 Cucharada de levadura.

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal



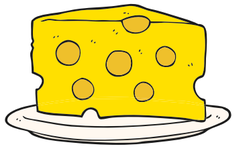
Nido de albóndigas

- **80g de espaguetis.**
- **2 Manzanas.**
- **1 Huevo.**
- **1 Yogur griego.**
- **Pan rallado.**
- **4 Hojas de lechuga.**
- **Aceite de oliva.**
- **Sal.**
- **200g de pechuga de pollo.**

1. En un bol, mezclamos el pollo picado con la manzana rallada, el huevo y el yogur. Añadimos el pan rallado, mezclamos bien y lo dejamos en la nevera durante una hora. Una vez transcurrido ese tiempo, vamos haciendo bolitas con la masa fría.
2. Freímos las albóndigas ligeramente con poco aceite, y acabamos de hacerlas en el horno a 180ºC durante 5 o 10 minutos.
3. En una olla a parte, ponemos agua a hervir y hacemos los espaguetis. Una vez hechos, los escurrimos y los colocamos en el plato sobre la lechuga troceadita en forma de nidos.
4. Para la salsa de manzana, la pelamos y rallamos. La ponemos en un una sartén con agua sin que la cubra del todo, le añadimos el vino y un pelín de sal. La ponemos al fuego hasta que se deshaga la manzana. La pasamos por el pasapuré y rellenamos los nidos con ella. Luego colocamos las albóndigas encima con la decoración que más nos guste y ¡listo!.

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

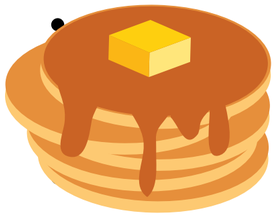
Bolitas de arroz



- **250g de arroz.**
- **100g de ternera picada.**
- **50g de queso rallado.**
- **100g de queso mozarella.**
- **Perejil.**
- **2 Huevos.**
- **Aceitunas negras.**
- **Aceitunas de oliva.**
- **Sal.**

1. Mezcla en un cuenco el arroz hervido y escurrido con el huevo y el queso rallado, hasta que consigas una textura caldosa. Déjalo enfriar.
2. En una sartén con un poco de aceite, cocina la carne con el perejil.
3. Haz bolas de arroz grandes, como una mandarina, agujeréalas y rellena con carne y un trozo de mozzarella.
4. ¡Hazles unas orejitas triangulares y ponle los ojitos, boca y bigote de aceitunas para que parezcan gatitos y... ¡A servirlo!

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal



Tortitas de osito

- 2 Huevos.
- 30g de mantequilla.
- 1 Vaso de leche.
- 30g de azúcar.
- 220g de harina.
- 1/2 Cucharada de levadura.

1. Ponemos en el vaso de la batidora los huevos, la mantequilla, el azúcar, la sal, la leche y batimos todo.
2. Incorporamos la harina junto con la levadura y batimos todo de nuevo.
3. Dejamos que la mezcla repose unos 20 minutos
4. En una plancha o sartén antiadherente con un trocito de mantequilla o margarina engrasamos la superficie.
5. Para que os resulte más cómodo vertemos la mezcla en una jarrita y ponemos un poco de la mezcla en la sartén, unas dos cucharadas soperas.
6. Esperamos hasta que toda la superficie se llene de burbujitas, entonces con una lengua o espátula le damos la vuelta; dejamos que se dore por el otro lado, unos segundos y sacamos.
7. Repetimos la operación hasta que se nos acabe la mezcla. Vamos poniendo las tortitas en un plato una encima de otra y tapamos con papel aluminio.
8. Ahora dales la forma que desees, la del osito, un corazón, nubes...¡Deja volar tu imaginación!

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el crecimiento Personal

Manualidades

CARETAS

- Platos desechables.
- Temperas de colores.
- Tijeras.
- Cartulinas de colores.
- Pegamento.
- Pajitas de colorines.

RANITA COMILONA

- Rollos de papel .
- Temperas de colores.
- Pincel.
- Cartulina verde.
- Pegamento.
- Pegatinas de ojos saltones.
- Cuerda.

CAMIÓN DE BOMBEROS

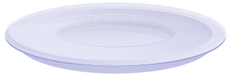
- Huevera de cartón (12 huevos).
- Dos tiras de cartón (ej: caja de cereales).
- 1 Rollo de papel.
- Dos cordones.
- Dos chapas de metal.
- Dos pinchos de madera o metal.
- Temperas.
- Pegamento.
- Tijeras.

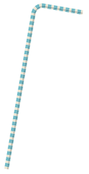
Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

Caretas

- **Platos desechables.**
- **Temperas de colores.**
- **Tijeras.**
- **Cartulinas de colores.**
- **Pegamento.**
- **Pajitas de colorines.**

1. comienza recortando el plato por la mitad para convertirlo en antifaz. O mantenlo completo si prefieres una máscara.
2. Después haz el dibujo del animal con un lápiz y recorta el área de los ojos. ¡Es hora de darle forma!
3. Aprovecha las cartulinas para hacer las orejas, los bigotes, cuernos o dientes, recortando y pegando con ayuda de los niños.
4. Al final solo necesitarás pegar la pajita en la parte trasera para que sostengan la máscara de Carnaval, aunque también puedes hacerle dos agujeritos con un perforador y atar una goma.



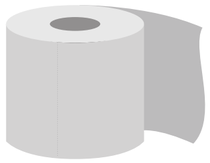


Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el crecimiento Personal

Ranita comilona

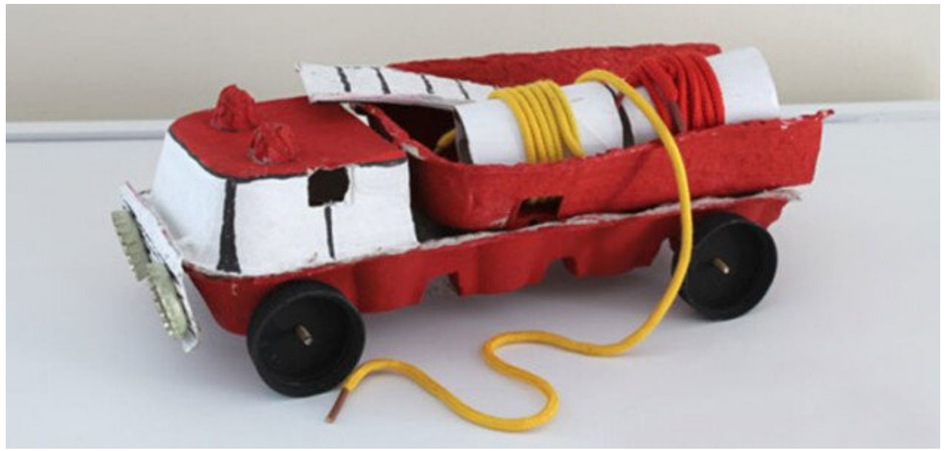
- **Rollos de papel .**
- **Temperas de colores.**
- **Pincel.**
- **Cartulina verde.**
- **Pegamento.**
- **Pegatinas de ojos saltones.**
- **Cuerda.**

1. Comienza coloreando de verde oscuro el rollo de cartón.
2. Una vez se haya secado haz las motas verdes claras de la rana y el interior de rojo.
3. Después aplasta un lado del rollo y pégalo por el interior para que mantenga la forma.
4. Recorta de la cartulina las patas de la rana y pégalas al rollo de cartón.
5. Haz una mosca con cartulina y pégale un extremo de la cuerda, el otro va fijado al interior de la boca de la ranita.
6. Ahora solo queda darle un par de ojos bailongos y dejar que salte por toda la casa.



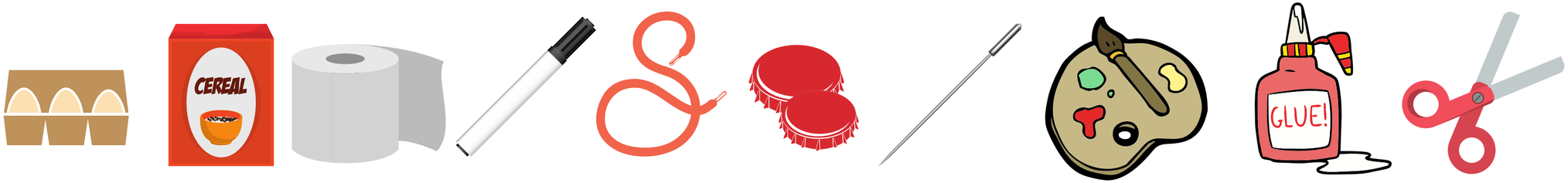
Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el crecimiento Personal

Camión de bomberos



- **Huevera de cartón (12 huevos).**
- **Dos tiras de cartón (ej: caja de cereales).**
- **1 Rollo de papel.**
- **Dos cordones.**
- **Dos chapas de metal.**
- **Dos pinchos de madera o metal.**
- **4 Tapones de botellas de leche.**
- **Temperas.**
- **Pegamento.**
- **Tijeras.**

1. Pinta las hueveras de rojo y dibuja y pinta las ventanas de tu camión de bomberos.
2. Pega la cabina a la base del camión y después la parte de atrás, de modo que te quede montado.
3. Haz un agujero a los tapones e introduce el pincho, de modo que te queden los dos ejes, con dos ruedas cada uno.
4. Pega las chapas delante simulando faros del camión.
5. Enrolla los cordones a los cartones de papel, para dejar las mangueras preparadas y ponlos atrás.
6. Dibuja una escalera de cartulina y pégala atrás.
7. Añade detalles a tu gusto, ¿qué tal una insignia?.



Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

A colorear

PERSONAJES

- Enlaces divertidos

NÚMEROS

COMPLETA

Enlaces divertidos

1. Ante la alta demanda de dibujos de todo tipo, hemos decidido incluir enlaces para que ellos mismos puedan seleccionar y escoger sus favoritos. ¡Pincha en cada imagen o en Disney y descubre!.

Disney

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el crecimiento Personal

Números

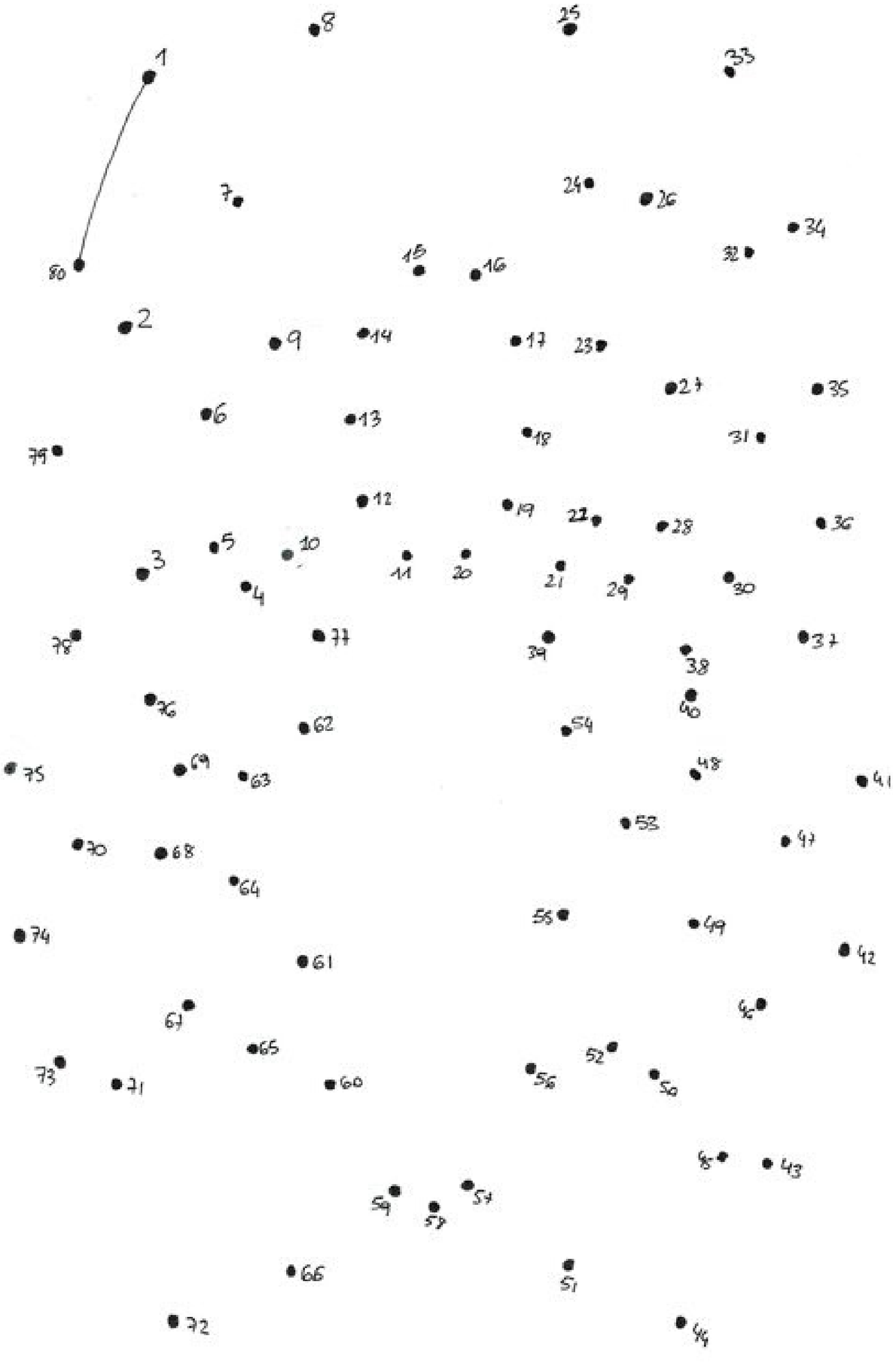
¿Te atreves a descifrar, completar y colorear nuestros dibujos?

1. Pinta según los números para dar color a esta parejita tan preciosa.
2. ¿Qué se esconde dentrás de los números de la segunda página? Colorea y adivina.

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el crecimiento Personal

1 = Rojo **2** = Azul **3** = Amarillo

4 = Naranja **5** = Verde **6** = Negro

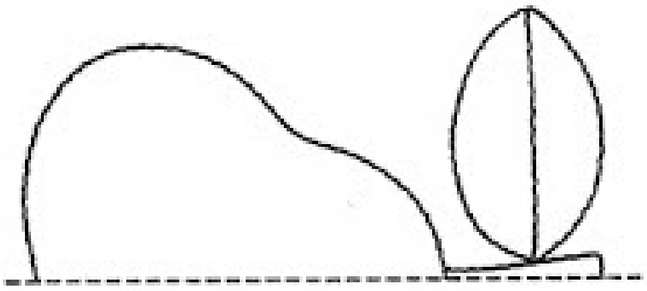

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80

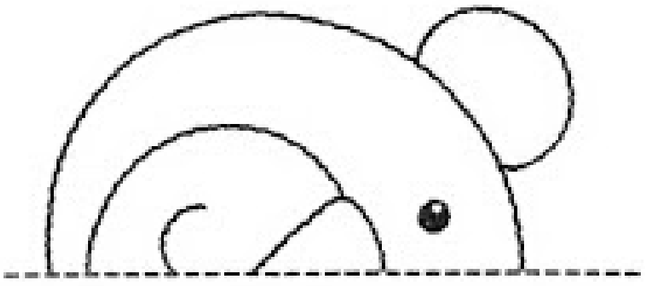
Completa

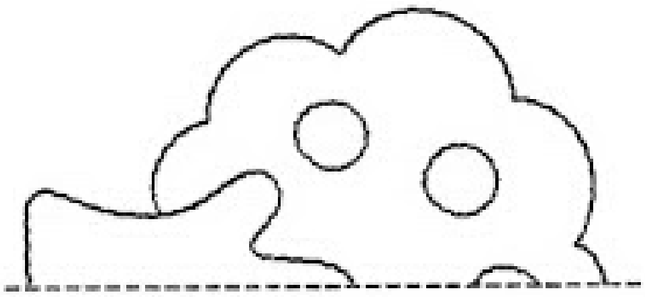
Completa y colorea.

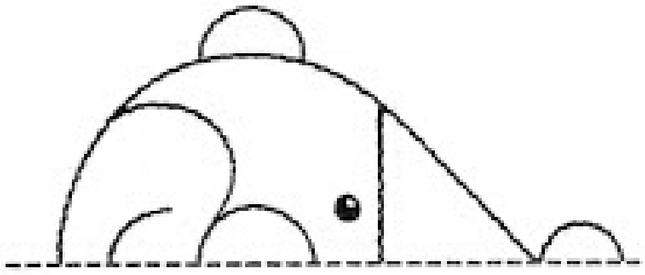
1. Completa las partes que le faltan a los dibujos.
2. ¿Quieres dibujar tú? ¡Aquí te dejamos los pasos para que aprendas a hacer dibujos fáciles y de experto!.

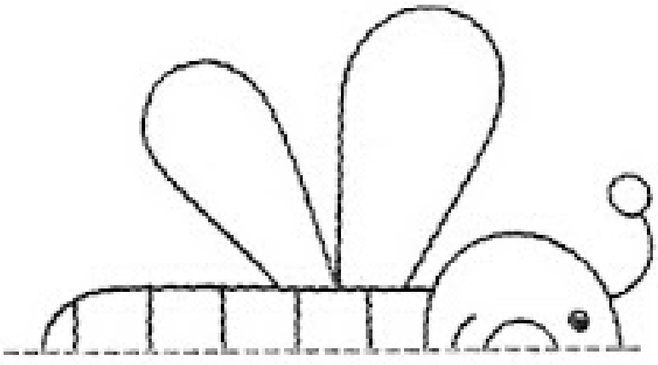
Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el crecimiento Personal

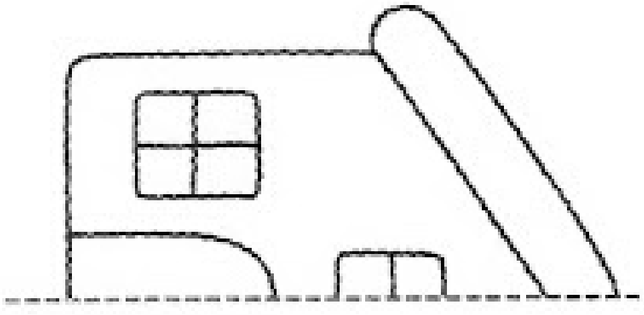


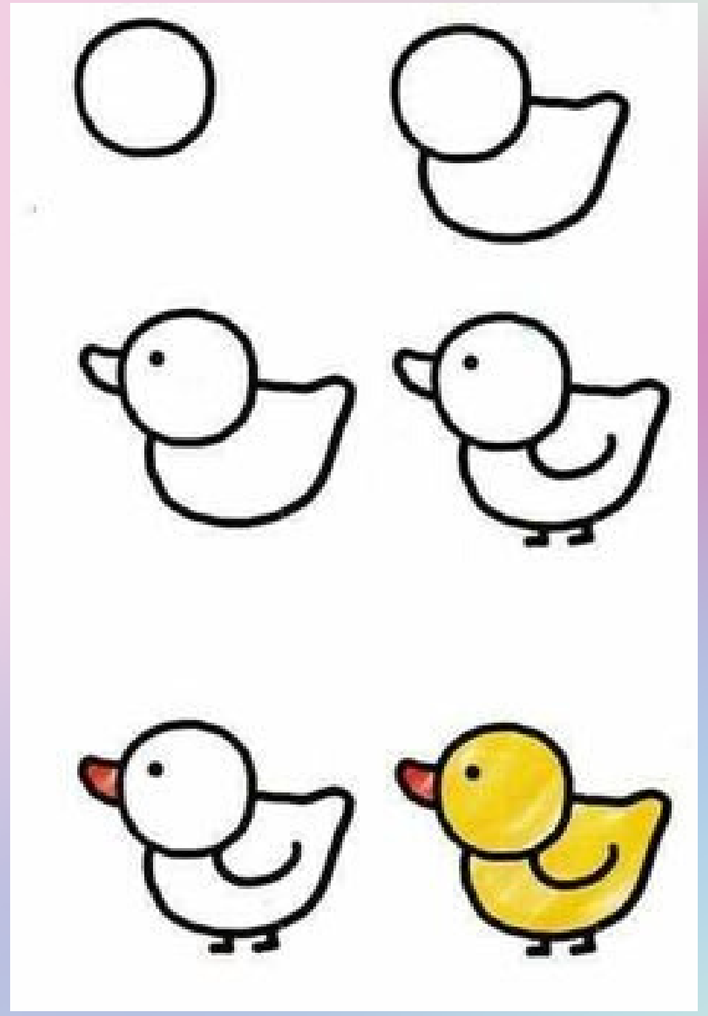




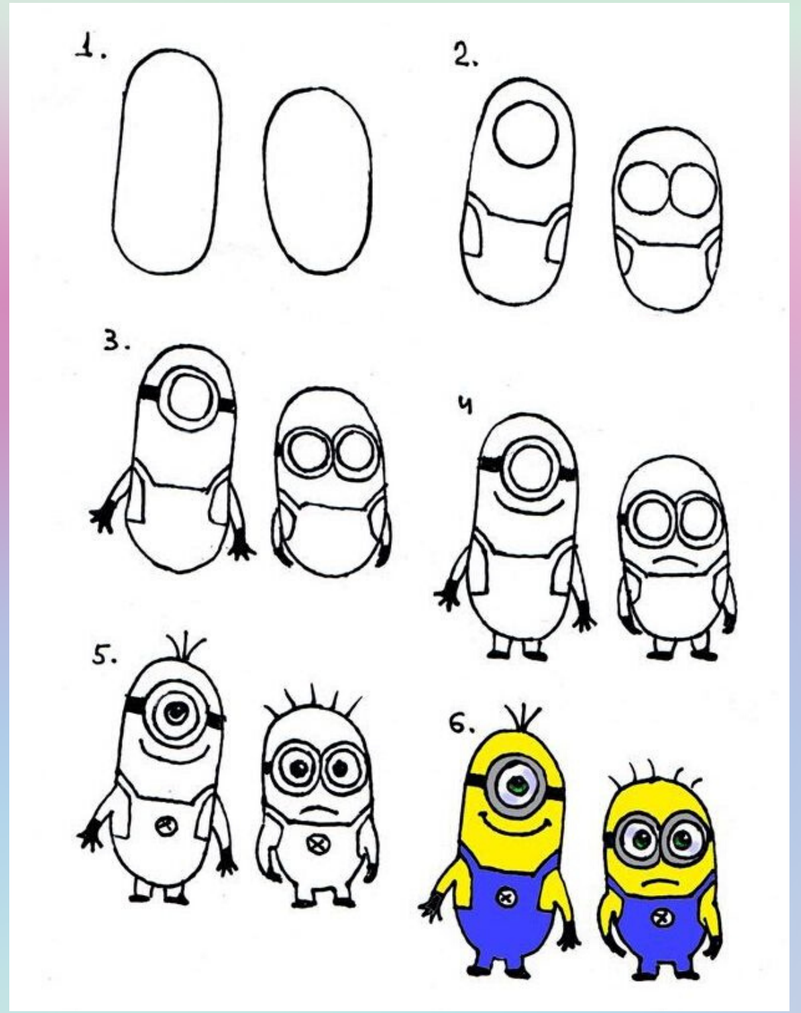




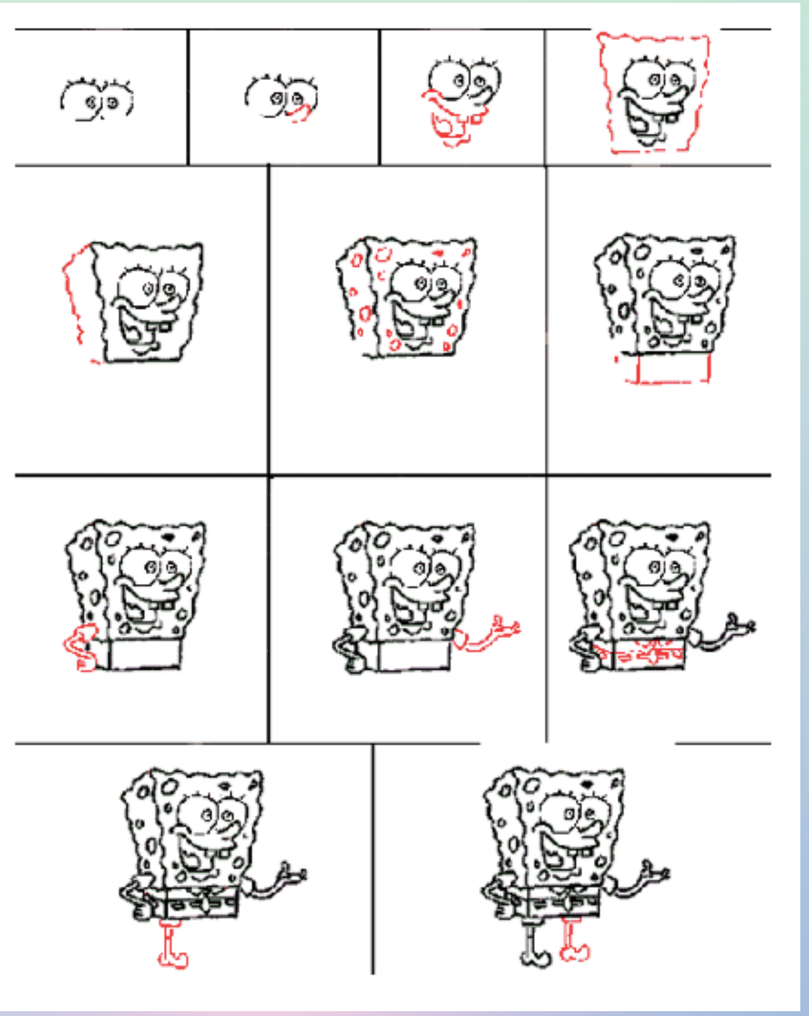




Nivel 1



Nivel 2



Nivel 3

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

Ciencia

CIENCIA EN CASA

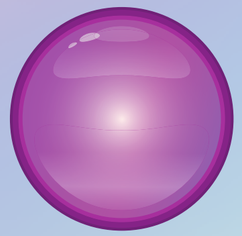
Pulsa sobre los botones y descubre los experimentos más locos.
¡Seréis grandes científicos!.

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

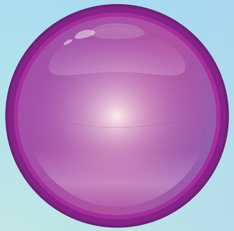
Juegos

JUEGOS EN CASA

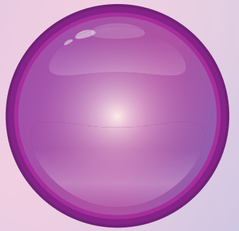
Pulsa sobre los botones y descubre los juegos más divertidos.
Incluimos dos opciones para trabajar en aspectos importantes en el desarrollo de la personalidad de los más pequeños.



Todo tipo



Para la inteligencia emocional de los más pequeños.



Para el control de la conducta infantil.

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

Películas

PELÍCULAS FAVORITAS

Pulsa sobre los botones y descubre las películas que os recomendamos.
¡Unas palomitas recién hechas, Netflix y a disfrutar!.

Para los más pequeños

En familia

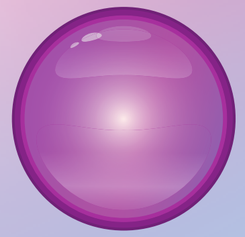
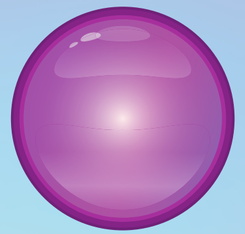
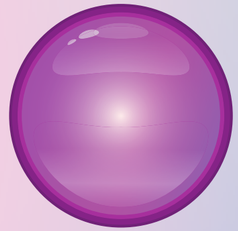
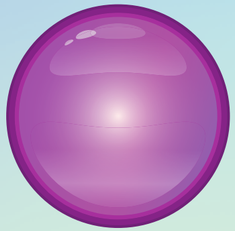
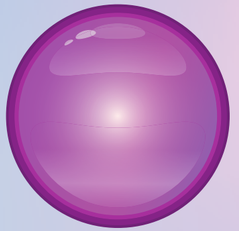
Para los mayores

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

Deporte en casa

DEPORTE EN CASA

Pulsa los botones y descubre un millón de posibilidades. Incluidos canales de YouTube específicos de Zumba y Yoga para niños.

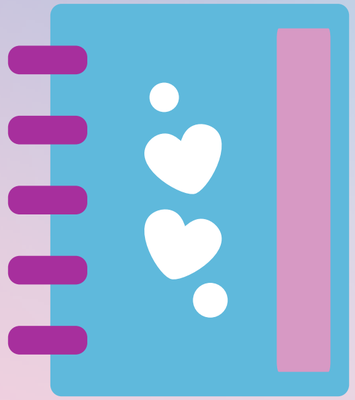






Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

RETOS EN CASA

- Calendario cuarentena niños

- Diario de cuarentena



- Calendario cuarentena adultos

Actividades deportivas

SPORTFULNESS

para el Crecimiento Personal

Gracias

NO PODEMOS CAMBIAR LA SITUACIÓN, PERO SÍ LOS MEDIOS.
ESPERAMOS QUE LO DISFRUTÉIS MUCHO.

Visita nuestra web

Pincha aquí

Visita nuestras redes sociales:

#QUÉDATE EN CASA.