Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar.

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

Cocina

HUEVOS PECECITOS

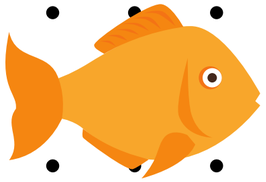
- Pepino.
- Zanahoria.
- Lechuga.
- 1 tomate.
- 2 huevos.
- 1 aceituna negra.

SOLOMILLOS DE CERDO

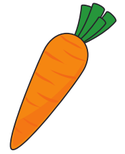
- 4 Medallones de solomillo de cerdo(de forma redonda).
- 1 manzana.
- 2 tomates(de tamaño mediano).
- 1 puñado de aceituna negra sin hueso.
- Canela.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal

MARCIANITOS KIWI

-1 kiwi.
- Palitos de chocolate.
- Queso crema.
- Fideos de chocolate.
- 1 Pera.
- 1 Rodaja de piña en almíbar.
- Bolitas y gotas de chocolate.



Huevos pececitos

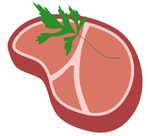


- **Pepino.**
- **Zanahoria.**
- **Lechuga.**
- **1 tomate.**
- **2 huevos.**
- **1 aceituna negra.**

1. Colocamos la lechuga previamente lavada y troceada en forma de círculo. Cortamos el tomate en rodajas y colocamos también encima.
2. Cogemos el pepino y sacamos unas tiras de la piel y cortamos tres o cuatro rodajas para simular las algas y las burbujas. Para los ojos, cortamos dos trocitos redondos de aceituna negra y dos trozos de clara de huevo. Por último, de la zanahoria, sacamos las colitas y bocas de los peces, con formas de corazón.
3. Para hacer los huevos, primero debemos separar las claras de las yemas. Juntamos las claras en un bol y las echamos a la sartén, ponemos el fuego un punto por debajo del medio. Cuando las claras estén listas, echamos las yemas en la sartén para que se hagan un poquito, colocándolas en el lugar adecuado para que simulen el cuerpo de los peces. Cuando estén hechos, retiramos de la sartén.
4. Emplatamos: sobre la lechuga y tomates, colocamos los huevos. Decoramos con el pepino para poner algas y burbujas. Ponemos los ojitos, las colitas y bocas y... ¡Sírvelo cantando una canción marinera!

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

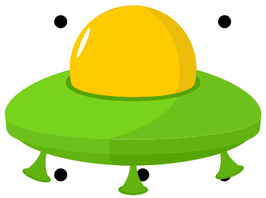
Solomillos de cerdo



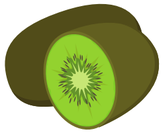
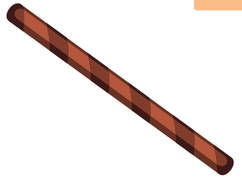
- 4 Medallones de solomillo de cerdo (de forma redonda).
- 1 manzana.
- 2 tomates(de tamaño mediano).
- 1 puñado de aceituna negra sin hueso.
- Canela.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal

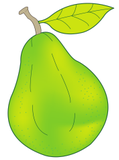
1.Primero, pelamos la manzana y la cortamos en dados y pelamos el limón. En un cazo, ponemos los dados de manzana con un par de cucharadas de agua, la canela, un poco de la piel de limón y una pizca de sal. Tapamos y dejamos que cueza fuego suave durante 15 minutos. Reservamos.
2. Escogemos 4 medallones de solomillo de cerdo con la forma más redonda posible. Los hacemos en la sartén con un poco de aceite de oliva virgen, procurando que no se tuesten y que mantengan la forma redondeada. Serán la cara del leñador,, ¡así que deben tener un aspecto bonachón! Podemos añadirles una pizca de sal antes de poner la carne en la sartén.
3. Sacamos la canela y la piel de limón de la manzana cocida. Trituramos con una batidora. Lavamos los tomates, y cortamos los trozos necesarios para hacer el sombrero y la nariz.
4. Decoramos los medallones de solomillo haciendo una barba con la compota, nos podemos ayudar de una manga pastelera o si no tenemos podemos introducir la compota en una bolsa con cierre automático y cortar una de las esquinas inferiores, lo que nos servirá de manga. Situamos el tomate arriba, como un sombrero. Con las aceitunas negras hacemos los ojos y la boca, y con un trocito de tomate, la nariz. ¡Ya tenemos el plato acabado!

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el crecimiento Personal



Marcianitos kiwi



-1 kiwi.
- Palitos de chocolate.
- Queso crema.
- Fideos de chocolate.

- 1 Pera.
- 1 Rodaja de piña en almíbar.
- Bolitas y gotas de chocolate.

1. Para empezar a elaborar nuestros marcianitos, lo primero que tenemos que hacer es preparar la fruta: pelamos el kiwi y la pera. A continuación, cortamos solo el kiwi en 4 trozos, con cuidado de no dejar piel en la fruta.
2. A modo de piernas de los marcianitos y de la nave espacial, ponemos los palitos de chocolate. Y para montar la nave colocamos una rodaja de piña encima de la pera pelada.
3. En cada trozo del kiwi, con una manga pastelera, ponemos un puntito de queso crema y colocamos en medio una lágrima de chocolate. Si no tenemos manga pastelera, podemos coger una bolsa de cierre hermético y cortar una de las esquinas inferiores.
4. Es el momento de terminar este plato de otro planeta: ponemos 3 fideos de chocolate a modo de pestañas en los ojos que hemos hecho con la crema de queso en los marcianitos y colocamos las bolitas de chocolate en la piña para terminar nuestra nave.
5. Y ahora... ¡a ver qué cara ponen cuando los vean aparecer!

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

Manualidades

PINTURA DE YOGUR

- 1/4 taza de yogur.
- Colorante de comida.
- Pinceles.
- Vaso para las pinturas..

JUEGO DE MEMORIA

- Cartulina de colores.
- Palos.
- Pinturas.

ACIERTA CON LOS AROS

- Cartón.
- Pinturas.
- Tijeras.
- Rotulador negro.

Pintura de yogur

- 1/4 taza de yogur.
- Colorante de comida.
- Pinceles.
- Vaso para las pinturas.

1. Para cada color mezcla 1/4 de taza de yogur con 6 gotitas de colorante de comida.
2. Haz cada mezcla en un vaso distinto y pon un pincel en cada vaso.

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

Juego de memoria

- **Cartulina de colores.**
- **Palos.**
- **Pinturas.**

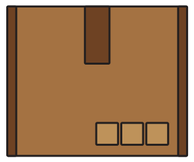
1. Esta manualidad se puede realizar dibujando helados en cartón, recortándolos y coloreándolos.
2. Dos paletas de cada tono para que haya pares.
3. Después, tendrás que pintar todos los lados inversos de un mismo color.
4. ¿Quién ganará?

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el crecimiento Personal

Acierta con los aros

- Cartón.
- Pinturas.
- Tijeras.
- Rotulador negro.

1. Esta elaboración es una actividad creada a mano para la que solo necesitarás reciclar cartón de tubos y de cajas de cereal.
2. Para decorarlo se puede pintarlo o hacer un diseño con el animal que le guste a los niños.



Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el crecimiento Personal

A colorear

PERSONAJES

- Enlaces divertidos

CREACIONES

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

Creaciones

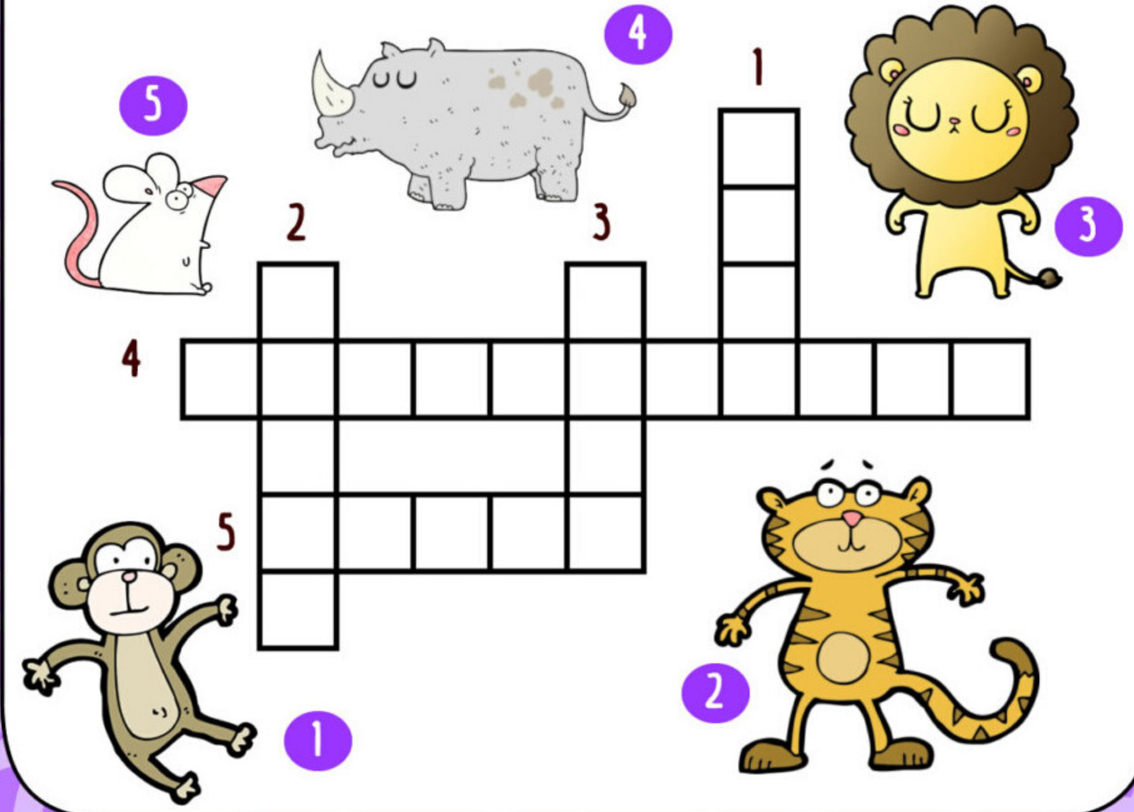
¿Te atreves a resolverlo?

1. Unos crucigramas buscan ser resueltos.
2. ¿Eres capaz de encontrar las palabras en estas sopas de letras?
3. Encuentra las diferencias.

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el crecimiento Personal

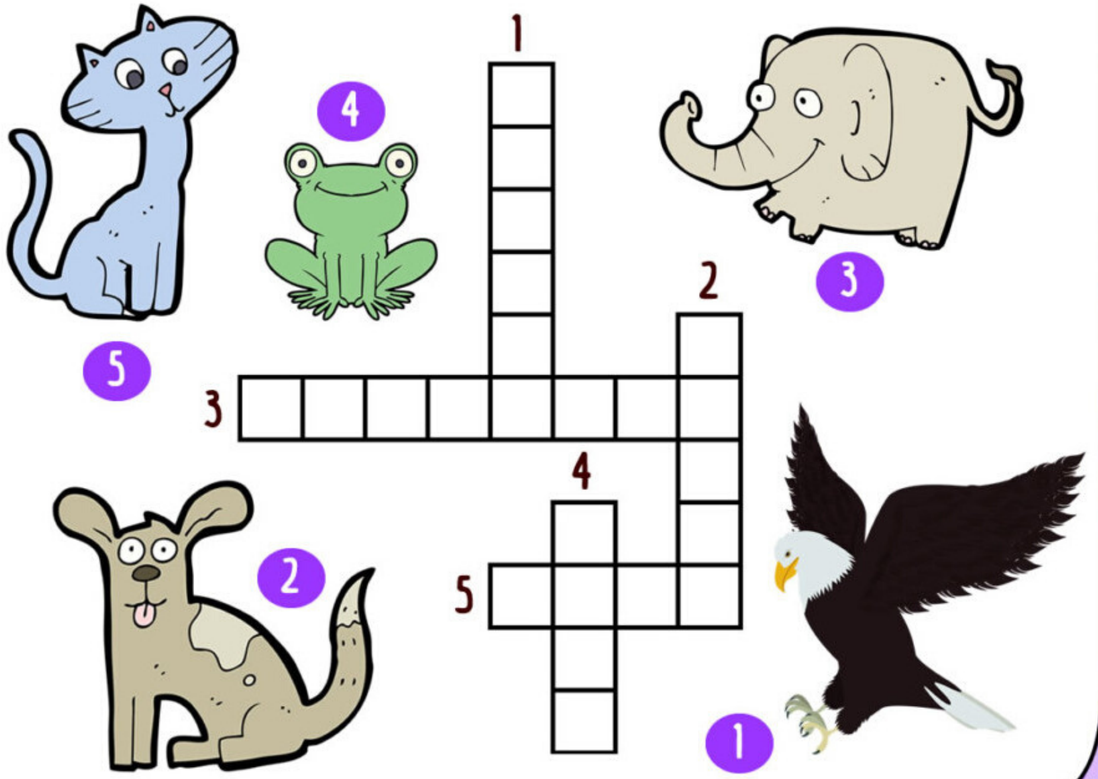
CRUCIGRAMA

OBSERVA LOS DIBUJOS Y ESCRIBA LA RESPUESTA EN EL CRUCIGRAMA



CRUCIGRAMA

OBSERVA LOS DIBUJOS Y ESCRIBA LA RESPUESTA EN EL CRUCIGRAMA



10 Busca las palabras en la sopa de letras.

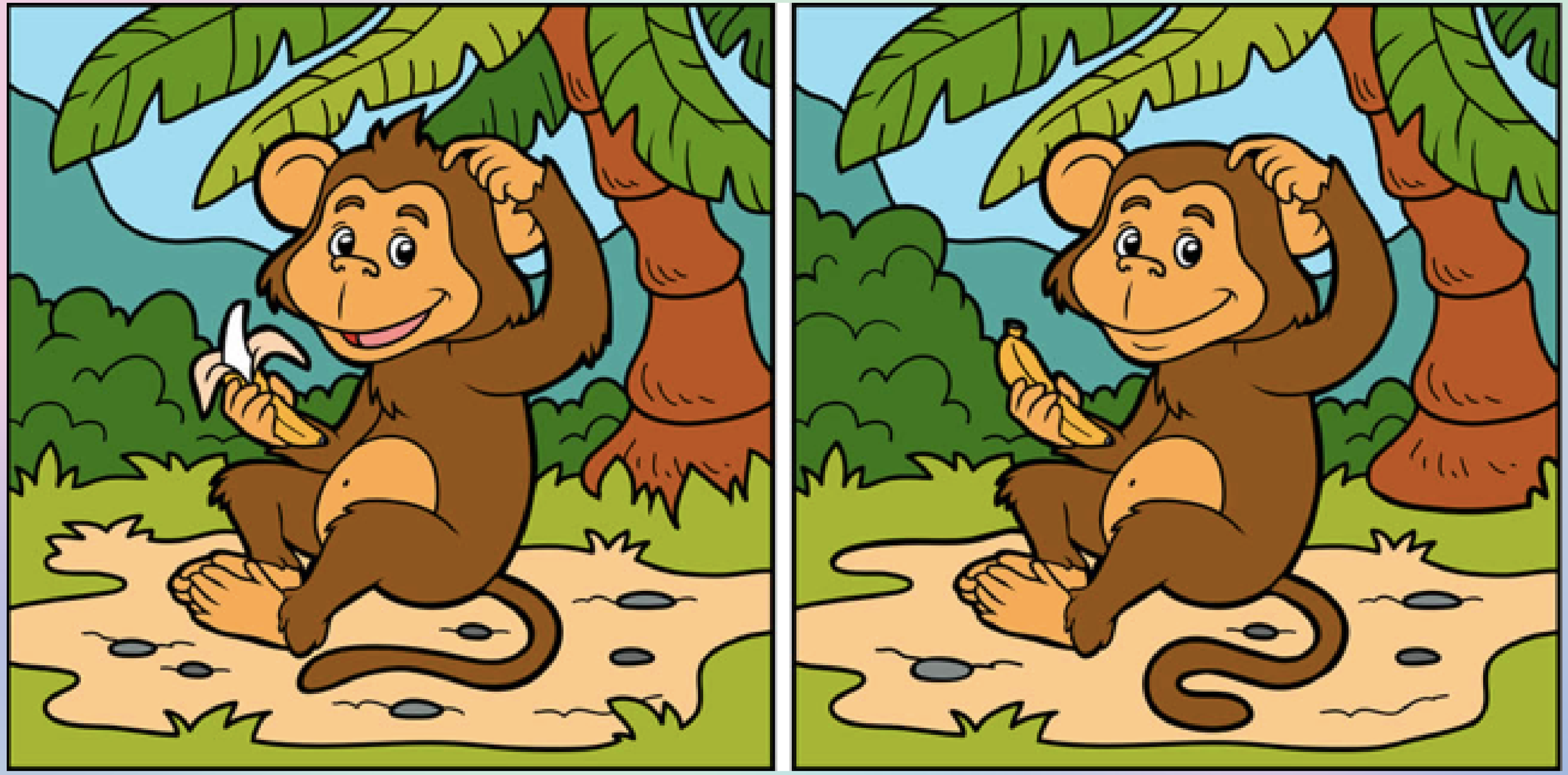
BOTAS
CARROZA
GATO
LEÓN
MARQUÉS
OGRO
PRINCESA
REY

L	S	A	T	O	B	X	J	C	S	Q
V	E	C	C	J	J	P	A	E	G	O
S	P	O	W	S	R	R	T	K	G	Y
Y	Q	D	N	J	R	I	Y	R	N	L
G	M	W	O	O	R	N	O	R	S	S
O	I	A	Z	G	D	C	K	E	H	J
T	M	A	R	I	G	E	S	Y	Z	Y
A	Q	W	C	Q	U	S	S	S	D	Y
G	K	U	M	X	U	A	P	I	L	E
K	S	F	X	O	J	E	S	J	I	D
V	S	V	K	N	U	H	S	T	Y	A

28 Busca las palabras en la sopa de letras.

AMBULANCIA
CLÍNICA
EMERGENCIA
ENFERMERA
HOSPITAL
MEDICINA
MÉDICO
SANIDAD

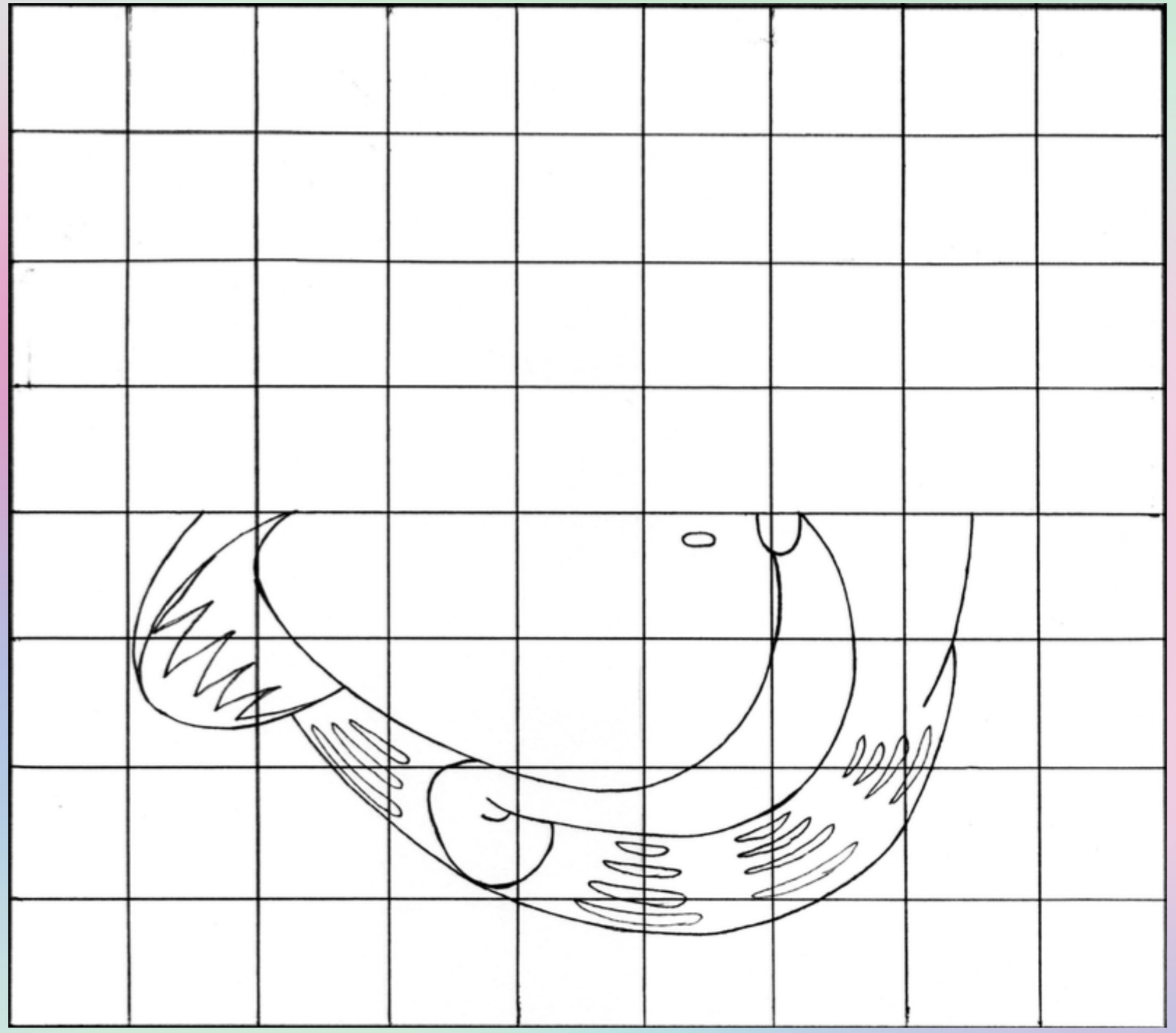
S	V	A	I	I	A	C	Z
C	Z	S	R	D	I	L	E
E	F	A	A	G	C	I	Z
M	H	N	M	L	N	N	K
E	O	I	A	J	A	I	I
R	S	D	A	L	L	C	O
G	P	A	R	B	U	A	G
E	I	D	E	S	B	E	E
N	T	O	M	X	M	J	B
C	A	Z	R	D	A	K	L
I	L	M	E	D	I	C	O
A	W	G	F	Z	C	G	L
M	H	U	N	Y	O	G	N
G	J	X	E	F	J	D	U
A	N	I	C	I	D	E	M

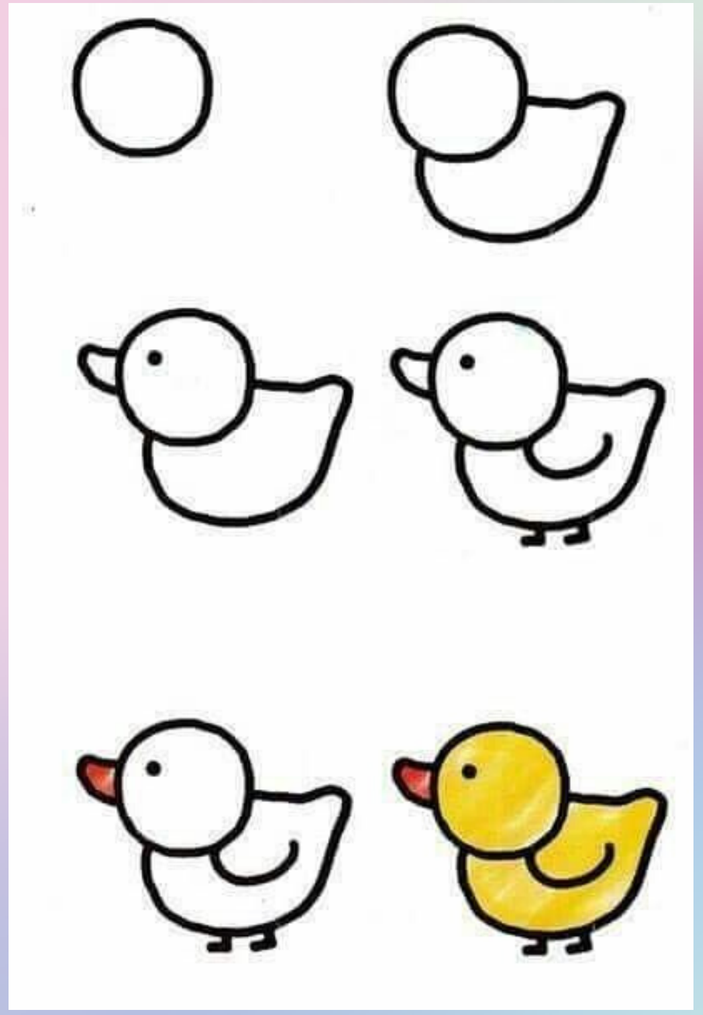


Completa

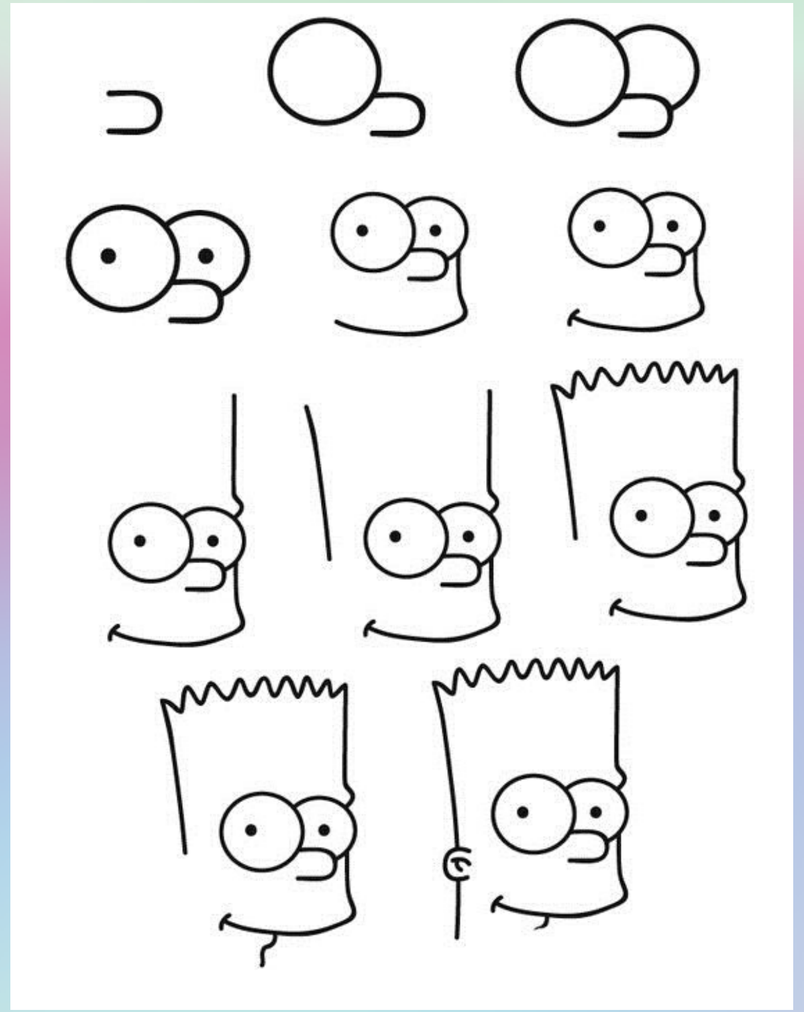
Completa y colorea.

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

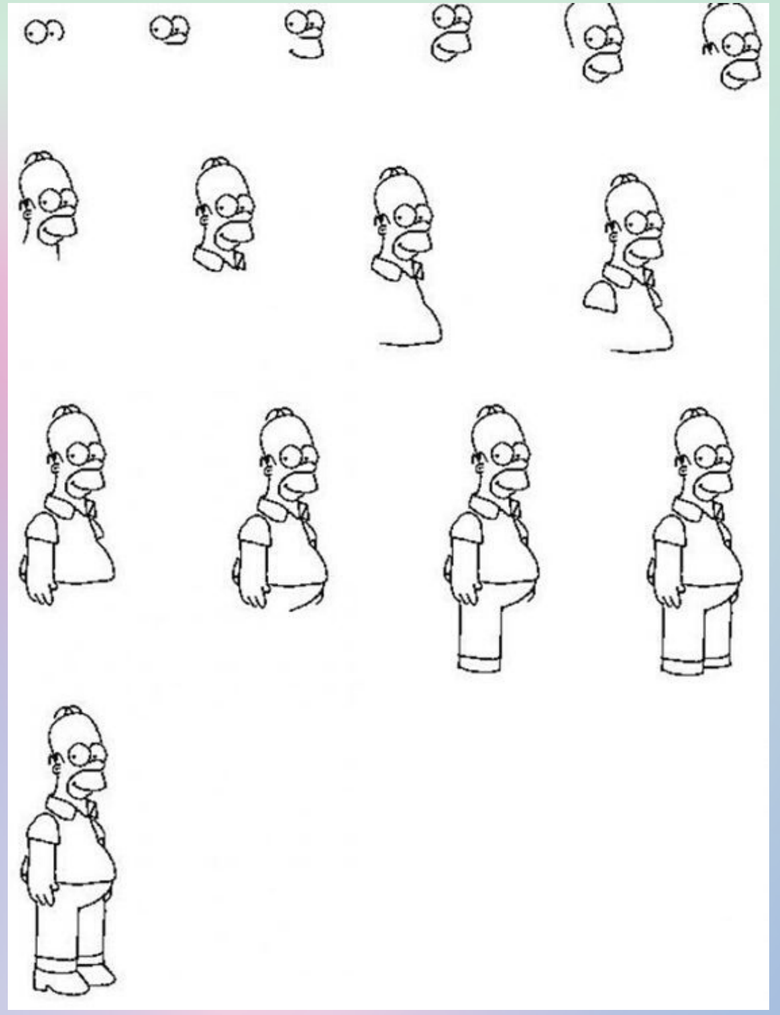




Nivel 1



Nivel 2



Nivel 3

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

Escape Rooms

SACA TU MEJOR CARA

Hemos decidido apostar por estos juegos de lógica, en los que desarrollar nuestras capacidades a la vez que nos divertimos.

Para los más pequeños

En familia

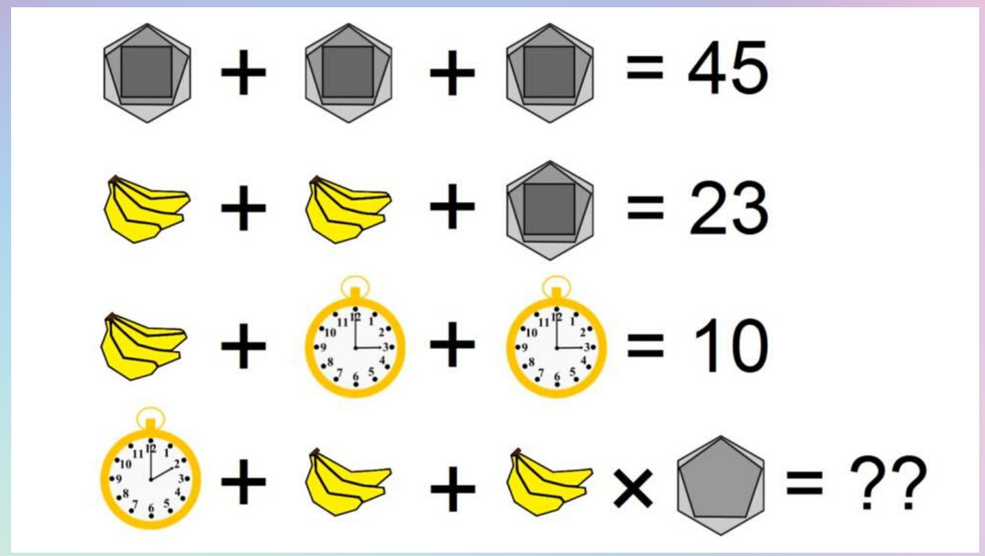
Para los mayores

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

Juegos

Aún no hemos recibido la respuesta correcta a este acertijo, mándanos la solución a social@sportfulness.es y el primer ganador, se llevará un 20% de descuento adicional en nuestro próximo campamento urbano. Estamos a punto de sacarlo, ¡Tú puedes!.

¡Un reto para los más mayores!



Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

En familia

EN FAMILIA

Juegos para conocerse mejor en familia. Aprovechemos este tiempo para fortalecer nuestro equipo.

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

Al aire libre

DEPORTE Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

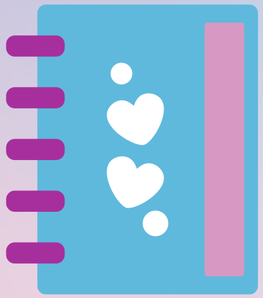
Ha llegado el buen tiempo y con él, los divertidos juegos en familia al aire libre.

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

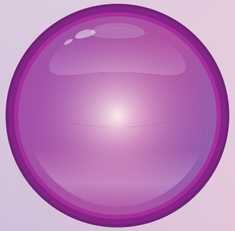
RETOS EN CASA

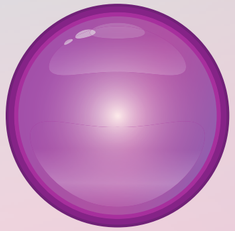
- Calendario cuarentena niños

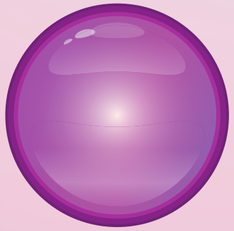
- Diario de cuarentena



- Calendario cuarentena adultos







Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

RETOS EN CASA

- Port Aventura desde casa

PortAventura WORLD
PARKS & RESORT

- Retos de Nestlé

Nestlé A gusto con la vida

- Mr Wonderful

mr. wonderful*

Actividades deportivas
SPORTFULNESS
para el Crecimiento Personal

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.