



COLEGIO UNION EUROPEA (IED)  
Multigrado

Vamos a ejercitar nuestro  
cuerpo y nuestro cerebro  
con el ajedrez



1



# REGLAS DE 21

## VARIACIÓN DEL AJEDREZ

1. Necesitas un tablero de ajedrez en la posición inicial, pero sin ubicar los reyes.
2. Los dos jugadores jugaran ajedrez con los movimientos que ya conocen.
3. Cuando uno de los jugadores capture una pieza acumulará puntos, debes tener en cuenta la siguiente tabla de valores de las piezas:

Peón	1 punto
Alfil	3 puntos
Caballo	3 puntos
Torre	5 puntos
Dama	9 puntos

4. El juego consiste en acumular **21 puntos** con la captura de las piezas.

**Por ejemplo**, si capturas un peón y un caballo entonces tienes 4 puntos, es decir, un peón vale 1 punto y un caballo 3 puntos cuando sumo.

$$1 + 3 = 4$$

Quiere decir que tendrías 4 puntos.

5. El jugador que complete primero **21 puntos** gana.

**Nota: ¡si te pasas de 21 puntos pierdes!**



2

# ¡AHORA A DIVERTIRNOS!

## CALENTAMIENTO

Debes tener un espacio amplio y contar con hidratación. Vamos a comenzar realizando un calentamiento con nuestro oponente y con nuestro equipo.

Iniciemos activando nuestro cuerpo antes de comenzar a jugar.

1. Realiza movimientos circulares con la cabeza.
2. Mueve los hombros realizando círculos hacia adelante y luego hacia atrás.
3. Realiza círculos con las manos hacia adentro y hacia afuera.
4. Mueve la cadera de derecha a izquierda.
5. Sube la rodilla y estira la pierna realiza este ejercicio varias veces.
6. Sonríe y sacude todo el cuerpo.
7. Hidrátate.



3

4

01

Con tu oponente o con tu equipo comienzan a **jugar 21**

02

Cuando el jugador pierda una pieza deberá realizar el ejercicio indicado.

## EJERCICIOS

Los ejercicios se realizarán de la siguiente manera:

- Si te capturan un **peón** debes hacer una **sentadilla**.
- Si te capturan un **alfil** debes hacer **3 abdominales**.
- Si te capturan un **caballo** debes hacer **3 saltos**.
- Si te capturan una **torre** debes hacer **5 flexiones**.
- Si te captura la **dama** debes hacer **9 burpees**.

03

Recuerda que es acumulativo. Si pierdes un peón y luego un caballo equivale a perder 4 puntos, es decir, que tendrás que realizar 4 saltos.



¡HIDRÁTATE!

Nota: Si te pasas cuando sumes los 21 puntos entonces tu eres el que debe hacer los ejercicios, no tu oponente.

5

## EJERCICIOS

RELACIÓN CON CADA PIEZA



SENTADILLA

Peón



SALTO

Caballo



ABDOMINAL  
tfxsx

Alfil



FLEXIÓN DE CODO

Torre



BURPEE

Dama



6

## RESPONDE

- ¿Cuéntame lo que más te gustó hacer de la actividad con tu familiar o cuidador?
- ¿En qué parte de la actividad recibiste ayuda de tu familiar o cuidador?
- ¿Qué ejercicio te pareció más difícil de ejecutar?

## ESPERA LA FASE2...

Déjanos ver tus mejores fotos del trabajo que desarrollaste con tu familiar o cuidador en el grupo de WhatsApp de "Ajedrez".