

¡¡¡QUE EL CORONAVIRUS NO TE FRENE!!!

¿Podemos seguir aprendiendo y haciendo **educación física** sin salir de casa? Claro que sí. Es voluntario pero os animo a que lo hagáis.

Estos son algunos juegos que hemos practicado en clase y otros nuevos que puedes realizar dentro de tu hogar con tu familia.

Ejercicios con GLOBOS:

- Que no caiga. Intentar mantener el globo sin que toque el suelo con la mano derecha, izquierda, con las piernas, con la cabeza... y también entre varias personas.
- ¿Cuántos aplausos puedes dar sin que caiga al suelo? ¿Te da tiempo a sentarte y levantarte?
- Carreras de globos. ¿Qué globo llegará antes de un punto a otro golpeando con las manos, con los pies o soplando?
- Voleibol con globos. La red puede ser una silla, una mesa y un cable e intentaremos que pase por encima y caiga en el campo del contrario.

Ejercicios con CANICAS, CHAPAS O TAPONES, nos marcamos un recorrido e intentamos no salirnos golpeando suavemente con los dedos o soplando. También podemos pasárnoslas en parejas o jugar a la “petanca” con ellas.

Juegos de PUNTERÍA

Los bolos, utilizando por ejemplo botellas de plástico, botes de detergente vacíos o cartones de papel higiénico intentando derribar los máximos posibles. ¿No tienes pelota? Prueba con unos calcetines o unos guantes enrollados.

También podríamos crear una diana con cartón y colgarla en la pared o en el suelo, lanzando e intentando acertar en el centro, o incluso, encestar en el cesto de la ropa sucia.

Juegos de EXPRESIÓN CORPORAL

¿Y si probamos a jugar entre toda la familia a adivinar que animal o que deporte estoy haciendo sólo con gestos? Lo mismo con un personaje, una película....

Podemos probar también a hacer el juego del espejo, uno mantiene una postura y el otro la tiene que copiar.

Si también tenéis en casa una COMBA A practicar.

Sin duda, no hay mejor ejercicio, más divertido y completo que BAILAR. Pon la música que más te gusta y déjate llevar.

Y si os animáis toda la familia, podemos crear un material muy fácil y divertido que podemos utilizar siempre que queramos... EL YOGURCESTO (están los pasos también en internet)

Necesitamos un envase de yogur – hilo de lana – papel de aluminio – un palillo de dientes – tijeras.

1º: envolvemos el hilo en papel de aluminio haciendo una pelota pequeña.

2º: hacemos un agujero en la base del yogurt.

3º: metemos el hilo por el agujero y hacemos un nudo para que el hilo no se suelte del vaso.

4º: podéis colorearlo a vuestro gusto, y una vez realizado... a encestar.



Intenta practicar y jugar al menos durante las 2 horas que tenemos de clase a la semana, si puedes hacer más FENOMENAL. Son sólo unas recomendaciones, pero seguro que conocéis muchos más juegos que los que os propongo!!

Esperemos que todo se solucione pronto.

Vuestros profesores de educación física. Un saludo.