

¡¡SEGUNDA SEMANA VENCENDO AL VIRUS!!

Sigamos con la Educación física en casa, jugando y a la vez aprendiendo con actividades que podemos practicar en cualquier momento y en familia, y que hacen de estos días largos y aburridos, días más entretenidos y felices.

Ya sabéis, es voluntario, pero os animo a que practiquéis y que lo hagan vuestros familiares también. Os propongo en estas tres hojas, otros juegos que podéis hacer junto con los de la semana pasada. Ya sabéis, 2 horas, si podéis hacer más, mucho mejor.

JUEGOS CON PERIÓDICOS

Podemos hacer infinidad de juegos como hemos visto en clase:

- ¿Quién es capaz de poner una hoja de periódico en la cabeza y caminar sin que le caiga?
- Estando de pie, ¿sois capaces de soltarla con las manos, sentarse y cogerla sin que toque el suelo?
- Poner una hoja debajo de cada pie y camina como si estuvieseis sobre mopas, sin que se rompan, cada vez más rápido, haz una carrera de obstáculos...

Con varias hojas de papel podemos hacer una bola, y lanzarla con las dos manos al aire sin que caiga; desde el muslo a la mano; desde el pie a la mano... todas las posibilidades que podáis.

Y podemos hacer el juego guerra de pelotas. Dos campos con una línea que no se puede pasar y tantas bolas como queráis. Durante 2 minutos, tenéis que limpiar vuestro campo de bolas lanzándolas al campo contrario. Cuando acabe el tiempo, en el campo donde haya más bolas es el del jugador o equipo perdedor. Después de estos juegos, si la bola de periódico la enrolláis con cinta aislante, tendréis una pelota que os puede durar mucho tiempo.

BILLAR

Vamos a convertir nuestro pasillo o salón en una mesa grande de billar.

Coge el palo de la escoba y utilízalo como un palo de billar. Solo tienes que colocar o dibujar diferentes círculos en el suelo e intentar encestar en el menor número de golpes. Juega solo o contra otra persona.

Ya sabemos que no hay actividad más divertida y completa que BAILAR. Hoy os propongo que sigáis los pasos de una coreografía aquellos que tengáis internet. Descargaros la APP Just Dance (necesitareis una tele y una tablet con la que vincular la app del móvil) y seguir los pasos de baile.

Aunque también tenéis en Youtube muchas de ellas, escribiendo: just dance niños.

EXPRESIÓN CORPORAL

- *La foto*. Uno mantiene una postura y otra persona tiene que memorizarla en 5 segundos. Al cabo de ese tiempo se gira, y el primero tiene que cambiar la postura original. ¿Adivinarás que fue lo que ha cambiado?
- Otra opción es buscar sonidos de animales en internet, ponerlos y acertar de qué animal se trata, y que haga el movimiento (perro, gato, serpiente, gaviota...)

JUEGOS DE VELOCIDAD DE MANOS Y MENTAL

-¿Por qué no jugar al *pedra, papel o tijera* y el que gane ordena retos al perdedor?

- *Lucha de pulgares*. Nos agarramos los dedos como en la imagen e intentamos atrapar el pulgar del contrario.



- *Velocidad de reacción*. Uno enfrente del otro muy cerca y un objeto en el suelo a atrapar.

Otra tercera persona os dice: tobillo, cabeza, hombro... debéis tocar las partes del cuerpo hasta que diga: YA!!. En ese momento intentáis coger el objeto antes que el otro jugador.

Y si os animáis toda la familia, intentad crear otro material que podéis utilizar siempre en casa: LA RANA
Solo necesitareis: una caja de cartón, lo más grande que podáis y realizarle 6 o 9 agujeros.

A partir de ahí, lanzar 3 chapas, tapones, tazos e intentar encestar. Poned vosotros la puntuación a los agujeros que veáis conveniente y si queréis pintarla mejor que mejor.





EL JUEGO DE LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA



Si tienes una oca en casa la puedes aprovechar, si no créala tu mismo en varios folios o cartulinas y dibujando los círculos de las casillas, siguiendo lo que te propongo aquí arriba.

Podéis jugar cuantos queráis en casa. Simplemente tira un dado (que también puedes crear con papel o encontrar en internet) y..... a jugar y practicar actividad física!!!

Estas son las pruebas que tienes que pasar si caes en cada casilla, hasta que no la pases no puedes volver a tirar.

Te animo a que crees la tuya propia con juegos más fáciles o más difíciles según veas:

CASILLA 1: se inicia el juego.

CASILLA 2: salta 5 veces a la pata coja con cada pierna.

CASILLA 3: lanza una pelota (calcetines enrollados, guantes, papel de periódico) al aire y cógela sin que te caiga al suelo.

CASILLA 4: colócate en posición de cangrejo (sentado en el suelo, con las manos apoyadas y las plantas de los pies, levanta tu cuerpo) y muévete hacia atrás 3 metros.

CASILLA 5: de oca a oca y tiro porque me toca.

CASILLA 6: mantén el equilibrio sobre una pierna mientras que cantas parte de una canción.

CASILLA 7: reto compartido. Entre todos tenéis que mantener un ritmo dando palmas durante 10 segundos.

CASILLA 8: ohh no, el pozo!! Tienes que estar una tirada sin lanzar y sin poder hablar.

CASILLA 9: tienes que adivinar el número, letra o palabra que te está escribiendo en la espalda otro jugador con los dedos.

CASILLA 10: de oca a oca y tiro porque me toca.

CASILLA 11: mantén un libro o botella en la cabeza sin que te caiga durante 5 segundos.

CASILLA 12: tienes que intentar hacer reír a otro jugador poniendo caras divertidas.

CASILLA 13: salta como un canguro 3 metros hacia adelante y hacia atrás.

CASILLA 14: mantente en equilibrio en el suelo apoyando solo el culete durante 5 segundos.

CASILLA 15: de oca a oca y tiro porque me toca

CASILLA 16: reptas como una serpiente 3 metros por un pasillo. A limpiar!!

CASILLA 17: oh no, el pozo!! Tienes que estar 1 tirada sin lanzar o superar un reto que te ponga otro jugador.

CASILLA 18: lanza una pelota a otro jugador, que hace con sus brazos una canasta y debes encestar 2 veces.

CASILLA 19: camina sobre las punteras de los pies 3 m y la vuelta sobre los talones.

CASILLA 20: de oca a oca y tiro porque me toca.

CASILLA 21: bailar el estribillo de una canción que te ponga otro jugador.

CASILLA 22: gira como una peonza durante 5 segundos sin perder el equilibrio.

CASILLA 23: caminar con los ojos cerrados por un pasillo 3 metros. Sin miedo!!

CASILLA 24: da un salto de 180 grados (media vuelta). ¿Puedes hacerlo de 360 grados (vuelta completa)?

CASILLA 25: de oca a oca y tiro porque me toca.

CASILLA 26: noo!! La muerte. Vuelves a empezar desde Start

CASILLA 27: golpea con la pierna una pelota desde el suelo y debes acertar a una botella, libro u otro objeto que hayas puesto a 2 metros de distancia

CASILLA 28: reto compartido. Con otro jugador, debéis mantener un globo, pelota o rollo de papel higiénico en la frente sin que os caiga bajando a tocar el suelo y volviendo a subir 2 veces.

CASILLA 29: mantente en equilibrio sobre una pierna con los ojos cerrados durante 5 segundos.

CASILLA 30: MUY BIEN. HAS LLEGADO AL FINAL