

EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA

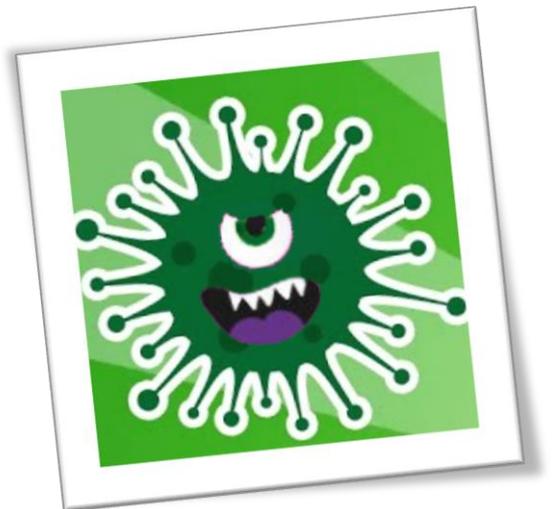
¡Hola chicos y chicas! Soy la maestra Maleni, y como todos sabemos, nos encontramos en una situación un poco rara, ya que no podemos salir de casa ni vernos durante unas semanas por culpa de un virus.

Por ello, os propongo una serie de tareas que podemos realizar en casa para movernos un poco y así no perder nuestra fuerza y energía. ¡Cuando todo esto termine, seremos todos más fuertes y podremos vernos al fin!

Os echo mucho de menos y espero que estéis todos bien ❤️

A continuación os propongo dos sesiones para que os divirtáis y paséis un buen rato esta semana, espero que os gusten. Estaría muy divertido si os grabáis haciendo algunos de los bailes o actividades y nos los pasáis al correo malenydavidflapaz@gmail.com para que os podamos ver o a la siguiente página https://padlet.com/41003731edu/Porque_nos_e_chamos_de_menos y así vuestros compis os podrán ver también. Para saber qué hay que hacer en cada actividad, pincha encima de ella...

¡EMPEZAMOS!



SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN EXTRA
<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>	<u>CALENTAMIENTO</u>
<u>CIRCUITO EN CASA</u>	<u>CIRCUITO EN CASA</u>	<u>LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA</u>
<u>¡A BAILAR!</u>	<u>¡A BAILAR!</u>	<u>¡A BAILAR!</u>
<u>YOGA</u>	<u>YOGA</u>	<u>YOGA</u>

EL CALENTAMIENTO

Como ya hemos visto en clase, siempre tenemos que realizar el calentamiento antes de empezar a jugar. Todos y todas nos sabemos la canción y las partes de nuestro calentamiento, pero por si se nos olvida alguna, os dejo la siguiente imagen para ayudarnos, aunque aquí hay algunos pasos que en clase no hacemos:

Ejercicios generales y de flexibilidad
Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

Las piernas

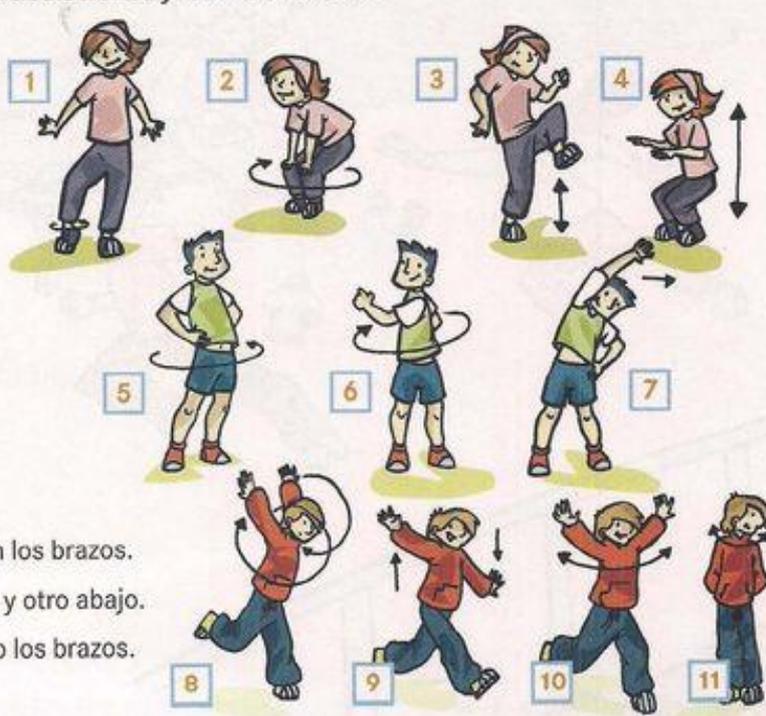
1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.

El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.

Los brazos y el cuello

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.

The image contains 11 numbered illustrations of children performing various warm-up exercises. 1. A girl standing with feet apart, rotating her right ankle. 2. A girl in a squat position, rotating her right knee. 3. A girl standing with one leg raised, moving the knee up and down. 4. A girl in a squat position, with a vertical double-headed arrow indicating up and down movement. 5. A boy standing with hands on hips, making circles with his hips. 6. A boy standing with arms bent at the elbows, rotating his torso. 7. A boy standing with one arm raised and bent, leaning to the side. 8. A girl running with both arms raised in circles. 9. A girl running with one arm raised and the other bent. 10. A girl running with arms outstretched, alternating between open and closed. 11. A girl standing with arms bent at the elbows, rotating her head.

• Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.

Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.



LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA



LA OCA LOCA

Instrucciones:

- Puedes jugar tanto con un dado como con dos.
 - Cuando pierdas o ganes una casilla, derivada de otra prueba, no hay que realizar la actividad de la casilla a la que has avanzado o retrocedido.
 - Puedes modificar las pruebas a tu antojo!! Tanto para dificultarlas como para facilitarlas.
 - Disfruta y riete.
1. **!! EL FLAMENCO !!** Primero aguanta el equilibrio sobre un pie durante 20 segundos, después hazlo con el otro. Si ves que resulta muy fácil, realízalo con los ojos vendados o después de haber girado sobre ti mismo 2 o 3 veces.
 2. **!! LA CUCHARITA !!** Coge una cuchara, pónela en la boca con la parte ancha hacia afuera y pon en ella una bola papel. Recorre todo el salón, el cuarto de baño y la cocina de casa sin que se caiga. Tienes 2 intentos. (Para los más valientes también se puede hacer con un huevo). Si no lo consigues, vuelve a la casilla uno.
 3. **!! POETA !!** Recita una poesía, si no sabes ninguna, tienes 2 min para crearla.
 4. **!! DEDOS GORDOS !!** Pulso de pulgares. Reta a un compañero, quien gane avanza una casilla, quien pierda retrocede una. Gana el mejor de cinco partidas. Quien gane avanza una casilla.
 5. **!! ARRIBA ESAS RODILLAS !!** 30 segundos de subir y bajar las rodillas de forma alternativa.
 6. De Oca a Oca y tiro porque me toca.
 7. **!! ANIMALANDIA !!** Reta a un compañero, escoge 2 animales, los cuales tendrá que representar y el resto de participantes deberán acertar, todo ello sin hacer ningún sonido. Si lo hace tan mal que nadie lo acierta, perderás 3 casillas
 8. **!! ENCESTA !!** Enrolla tus calcetines, y una vez que los tengas encéstalos en alguna caja, cesto, cubo o cualquier recipiente. La distancia debe de ser de unos 2 o 3 metros. Hay que encestarlo 3 veces, tienes 5 intentos. Para los valientes: con los ojos cerrados. Si no lo consigues, retrocede 1 casilla.
 9. **!! A SOPLAR !!** Reta a uno o dos de los jugadores. Se colocan sobre la mesa bolas de papel hechas con medio folio. El reto será soplar y llegar al final de la mesa hasta que la bola caiga. El primero que lo consiga, avanza una casilla.

10. **¡¡ CÁNTAME !!** Tararea un de tus canciones favoritas, con la boca cerrada. El resto de participantes deben de acertarlo. Si no lo aciertan, retrocedes dos casillas.
11. **¡¡ EL ESCONDITE !!** Los demás jugadores esconden un objeto, el cual debes encontrar. Se podrán dar pistas. Tienes un minuto. Si no lo encuentras,, retrocedes una casilla.
12. De Oca a Oca y tiro porque me toca. (Retrocede a la casilla 6)
13. **¡¡ PUNTILLITAS !!** Anda de puntillas durante 40 segundos.
14. **¡¡ MALABARES !!** Coge tres bolas de papel de plata y haz malabares con ellas sin que se caigan durante 20 segundos.
15. **¡¡ DADOS !!** Tira dos dados, si sacas 12 avanza dos casillas, si sacas entre 8 y 11 te quedas quieto, si sacas entre 2 y 7 retrocede dos casillas.
16. **¡¡ MANTÉN EN LA CABEZA !!** Coge un libro, cuaderno, libreta u otro objeto. Colócatelo en la cabeza y mantenlo sin que se caiga durante una ronda de tiradas. Si se cae, una ronda sin tirar.
17. **¡¡ SALTA !!** Coge una cuerda y realiza 15 saltos a la comba. Si no tienes cuerda, realiza 30 saltos.
18. **¡¡ PIEDRA, PAPEL O TIJERAS !!** Reta a un participante, quien gane avanza una casilla.
19. **¡¡ A DIBUJAR !!** Elige un objeto del salón y dibújalo. Si lo aciertan, avanzas una casilla.
20. **¡¡ BOTELLITA !!** Lanza la botella, haz que gire y déjala de pie. Tienes 5 intentos. Si no lo consigues, retrocede una casilla.
21. **¡¡ GUERRA !!** Guerra de cojines o almohadas. Coged cada uno un cojín o una almohada, y que comience la guerra. Tenéis 15 segundos.
22. **¡¡ TOQUECITOS !!** Busca una pelota o bola que tengas en casa, dale 5 toques sin que caiga al suelo, se puede usar las piernas o la cabeza. Tienes tres intentos. Si no lo consigues, retrocede una casilla.
23. **¡¡ SUBE Y BAJA !!** Si tienes escaleras en casa súbelas y bájalas 2 veces. Si no tienes escaleras, siéntate y levántate del suelo 10 veces.
24. **¡¡ COMO UNA ESTATUA !!** Los demás jugadores deciden la estatua que debes representar, mantente así 30 segundos.

25. **!! SIÉNTATE !!** Si has llegado hasta aquí estarás muy cansado, siéntate y descansa. 2 rondas sin tirar.
26. **!! LA FUERZA DE LOS BRAZOS !!** Coge dos libros, extiende los brazos formando una cruz, sostén los libros con las palmas de las manos durante 40 segundos.
27. **!! OJOS CERRADOS !!** Con los ojos vendados intenta averiguar que objeto tienes entre las manos. Los demás participantes buscarán un objeto y te lo darán. Tienes 30 segundos.
28. **!! DIBUJA EN EL AIRE !!** Escribe en el aire una palabra, el resto de participantes deben acertarla. Si no lo aciertan, pierdes una casilla.
29. **¿ QUÉ SE MOVIÓ ?** Fíjate en un mueble cercano y en todos sus objetos. Los demás participantes moverán dos de ellos mientras tú no miras. Tendrás que adivinarlo. Si no lo consigues, retrocede dos casillas.
30. **¿ ACERTARÁ ?** Pon las manos en la espalda, esconde un dado en una de las manos. Reta a un participante, si acierta donde está el dado, retrocede una casilla.
31. **!! EL PIRATA NEPTUNO !!** te devuelve a la casilla uno.

32. GANADOR / WINNER / VINCITORE / GAGNANT