

Estimadas familias.

Sabemos que estos días sin poder salir de casa se hacen muy duros y sobre todo vosotros/as que tenéis hijos/as. Por ello os propongo algunas actividades que pueden hacer en casa para quemar energía y a la vez estar entretenidos. Para estas actividades que os propongo necesitareis envases de yogures, así además de hacer un poco de ejercicio ayudamos al medioambiente con una de las “tres r” REUTILIZAR.

1. EQUILIBRIO CON EL YOGUR

La actividad consiste en colocarse el yogur en diferentes partes del cuerpo sin que se caiga. Por ejemplo: cabeza, hombro, codo, rodilla, pie, espalda...

Esta misma actividad se puede variar haciendo lo mismo, pero en movimiento.



2. TOQUES CON EL YOGUR.

La actividad consiste en realizar toques (golpeo al aire) con el yogur sin que este caiga al suelo. Lo podemos hacer primero con la mano, luego alternando mano- codo y por último con el pie.

3. DESPLAZAMIENTO DEL YOGUR.

Con el yogur en el suelo, hay que desplazarlo de un lugar a otro sin tocarlo, utilizando solamente la fuerza del aire de nuestros pulmones, es decir hay que desplazarlo soplando sin tocarlo con ninguna parte del cuerpo.



4. TRANSPORTE DEL YOGUR.

Para esta actividad necesitamos dos personas, ya sea hermanos o un adulto que pueda practicarlo con ellos. Consiste en colocarse el yogur en diferentes partes del cuerpo y trasladarlo de un lugar a otro sin que se caiga y sin tocarlo con las manos. Por ejemplo: llevarlo con la cabeza, con la espalda, con la rodilla...



5. RECOGER Y PONER YOGURES.

Para esta actividad necesitamos como mínimo 6 yogures y un cesto, caja o bolsa. La actividad consiste en colocar los yogures en línea con una separación de un metro entre ellos desde el cesto, caja o bolsa. La actividad consiste en ir cogiendo los yogures de uno en uno y metiéndolos en la cesta, caja o bolsa, una vez recogidos todos hay que volver a colocarlos en la posición inicial de uno en uno. Pueden medir el tiempo que tardan en hacer la primera ronda y el objetivo de las siguientes es mejorarlo.



6. DESPLAZAMIENTOS.

Utilizando los yogures de la actividad anterior, aumentando la separación a 2 metros, consiste en desplazarse en zigzag realizando diferentes desplazamientos. Como, por ejemplo: andando, de puntillas, de talones, cuatro patas, reptando, saltando, a la pata coja, hacia atrás... y de las formas que se les puedan ocurrir.

Si no disponemos de pasillo largo o zona para poder ponerlo en línea, podemos también ponerlo en forma de cuadrado e ir de una esquina a otra del cuadrado hasta completarlo.



7. EXPRESION COPORAL, MÚSICA Y YOGA.

Otra actividad que podéis poner en práctica es la de crear una coreografía, que los niños/as escojan una canción que les guste y creen una coreografía con ella.

Si tenéis el juego Just Dance aprovechar para mover el esqueleto sino disponéis de él, en YouTube hay videos que podéis ver e imitar. Os dejo enlace.

https://www.youtube.com/results?search_query=just+dance+2019

Os dejo también dos enlaces a unos videos de YouTube de yoga para niños.

<https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0>

<https://www.youtube.com/watch?v=SFkgXFrUzp0>

Ánimo, nos vemos pronto.

BINGO RETOS MOTRICES

CARTÓN DE CADA JUGADOR

1. ENSEÑA A REALIZAR UNA RCP (REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR) A TU FAMILIA. PINCHA AQUÍ	2. CONSTRUYE 3 PELOTAS MALABARES CON GLOBOS Y ARROZ. PINCHA AQUÍ	3. JUEGA A UN JUEGO DE PUNTERÍA CON MATERIAL RECICLADO.	4. HAZ MALABARES CON PELOTAS. APROVECHA LAS CONSTRUIDAS EN LA CASILLA NÚMERO 2. PINCHA AQUÍ	5. HAZ YOGA EN CASA. PINCHA AQUÍ
6. BAILA CON EL JUST DANCE. PUEDES UTILIZAR YOUTUBE. PINCHA AQUÍ PARA VER UN EJEMPLO.	7. AGUANTA 2 MINUTOS A LA PATA COJA. PRIMERO CON UNA PIERNA Y LUEGO CON LA OTRA. PINCHA AQUÍ PARA MEDIR EL TIEMPO.	8. INVÉNTATE UNA HISTORIA DE 1' APROX. Y REPRESENTALA SOLO CON GESTOS A TU FAMILIA.	9. REALIZA UNA SOPA DE LETRAS DONDE DEBES ENCONTRAR DIFERENTES ACTIVIDADES DEPORTIVAS.	10. COCINA ALGO SALUDABLE DESARROLLANDO TU CREATIVIDAD. PINCHA AQUÍ
11. HAZ AEROBIC EN CASA. PINCHA AQUÍ.	12. JUEGA A LAS PROFESIONES EN FAMILIA. PIENSO UNA PROFESIÓN Y LA REPRESENTO CON GESTOS MIENTRAS EL RESTO LA INTENTA ADIVINAR.	13. REALIZA UN CRUCIGRAMA DE DEPORTES.	14. GOLPEA CON CUALQUIER PARTE DEL CUERPO DOS GLOBOS EVITANDO QUE TOQUEN EL SUELO.	15. HAZ UN COMECOCOS, EN SU INTERIOR PON PRUEBAS DEL BINGO, Y JUEGA CON ALGUIEN DE TU FAMILIA. PINCHA AQUÍ
16. INVENTÁTE UN BAILE DE AEROBIC CON 6 PASOS COMO MÍNIMO. DESPUÉS ENSEÑASELO A TU FAMILIA. PINCHA AQUÍ	17. BUSCO UN JUEGO TRADICIONAL DE MI LOCALIDAD O REGIÓN. DESPUÉS REALIZO UNA FICHA PARA ENTREGAR EN CLASE (ANEXO 1).	18. DOY SALTOS A PIES JUNTOS EN EL SITIO DURANTE 1 MINUTO. PINCHA AQUÍ PARA MEDIR EL TIEMPO.	19. JUEGA A LAS PELÍCULAS EN FAMILIA. PIENSO UNA PELÍCULA Y LA REPRESENTO CON GESTOS MIENTRAS EL RESTO LA INTENTA ADIVINAR.	20. PRACTICO LA RELAJACIÓN. PARA ELLO DEBO ESTAR TUMBADO, RELAJADO Y CON LUZ SUAVE. PINCHA AQUÍ
21. APRENDE 4 PALABRAS CON LENGUAJE DE SIGNOS. MUESTRASELOS A TU FAMILIA. PINCHA AQUÍ	22. JUEGA A LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN FAMILIA (ANEXO 2).	23. JUEGA A LAS EMOCIONES EN FAMILIA. REPRESENTO UNA EMOCIÓN SOLO CON EL ROSTRO DE LA CARA. EL RESTO LA DEBE DE ADIVINAR.	24. REALIZA RETOS EN FAMILIA (ANEXO 3).	25. VEO UNA PELÍCULA RELACIONADA CON EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

INSTRUCCIONES DEL JUEGO

- ✚ ¿Cuántos retos sois capaces de realizar? Cada uno realiza los retos en función de sus posibilidades.
- ✚ Hay retos individuales, por parejas y en familia.
- ✚ Puedes realizar “LÍNEA” (5 retos horizontales-5 puntos) o “BINGO” (realizar los 25 retos-50 puntos).
- ✚ Tacha a lápiz el reto superado en el “cartón” de retos.
- ✚ Plazo para realizar los retos: hasta la vuelta al colegio.
- ✚ A la vuelta presentaremos nuestro cartón y podremos mostrar a nuestros compañeros algunas de las actividades que me han permitido superar algunos de los retos.
- ✚ **El reto 17 es obligatorio (ANEXO 1)** ya que está relacionado con una unidad que trabajaremos tras el parón.



***Pautas para realizar algunos de los retos:**

3. Ejemplos de juegos de puntería con material reciclado:



9.

Sopa de letras - Deportes de verano

A ver si puedes encontrar las palabras ocultas.

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

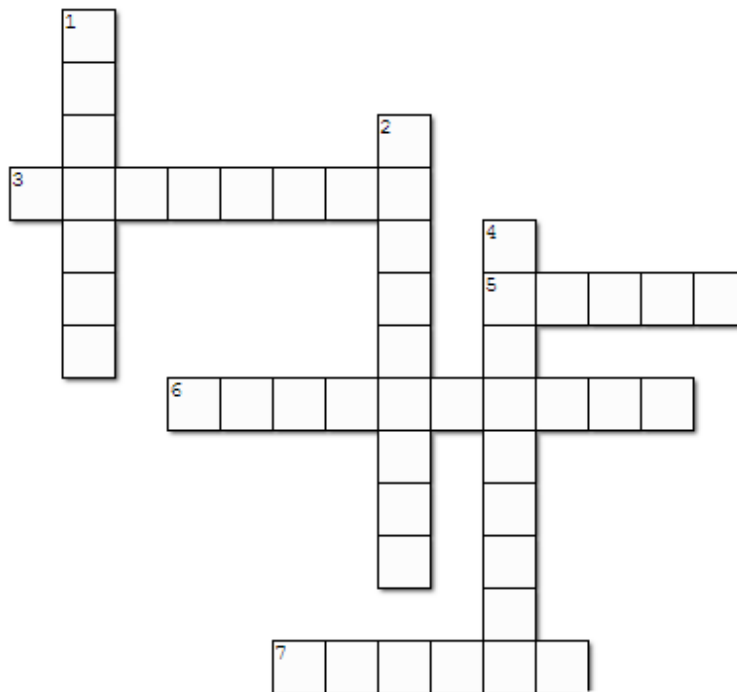
BÁDMINTON
BÉISBOL
BUCEO
CAMPING
CICLISMO
CROQUET
EQUITACIÓN
EXCURSIÓN
FÚTBOL
GOLF
HOCKEY
JOGGING
LACROSSE
NATACIÓN
PESCA
PIRAGÜISMO
POLO
REMO
RODEO
SALTOS
SOFTBALL
TENIS

13.

Name: _____

Crucigrama de deportes

Complete el crucigrama



Horizontal

- 3. Deporte de subir montañas...
- 5. Deporte darle a una bola con una raqueta
- 6. Deporte de meter canastas
- 7. Deporte de darle patadas a un balón

Vertical

- 1. Deporte de dar a una bola con un bate
- 2. Deporte de dar con una raqueta a un volante
- 4. Deporte de correr hasta la meta

17. ANEXO 1.

22. ANEXO 2.

23.



24. ANEXO 3.

25.

Lista de películas

Pelis: **para ver desde el área de EF**

- Campeones	- Everest
- Soul Surfer	- 42
- Coach Carter	- Titanes, hicieron historia
- Million Dolar Baby	- Unidos por un sueño
- Billy Elliot	- Futbolin
- Space Jam	- McFarland
- Quiero ser como Beckham	- Futbolisimos
- 100 metros	- Supercampeones
- Invictus	- Carros de fuego