

PROPUESTA DE TAREAS DE EDUCACIÓN FÍSICA (9)



Vamos a por otra semana! Como os digo en clase...con alegría y buen humor



Esta vez, además de los retos y una propuesta de entrenamiento loco, os propongo hacer un PASAPALABRA relacionado con el deporte.

SABÉIS UNA COSAS!!!!

SOIS UNOS CHAMMMPIIIONSSS!!!

Y LO ESTÁIS DEMOSTRANDO DÍA A DÍA!!!



Vamos con las propuestas de esta semana:

- Vídeo de Actividad Física: He recibido un montón de e-mails diciéndome que os gustan los entrenamientos locos, así que vamos con otro. Esta semana es un poco más largo, ánimo!

(Os recuerdo, mínimo 3-4 días de actividad física a la semana, ahora que podéis salir os toca correr, andar en bici, etc!!!)

<https://www.youtube.com/watch?v=R0snBLTzr7Y>

- Pasapalabra del Deporte

¿CUÁNTAS ERES CAPAZ DE ADIVINAR????

(Los peques lo podéis hacer con ayuda de mamá, papá, un hermano, etc.)

A Deporte que se compone de un conjunto de pruebas deportivas que se dividen en carreras, saltos y lanzamientos.

B Acción obligatoria cuando nos movemos en baloncesto.

C Parte de la ropa que identifica el nivel de un luchador en distintas artes marciales.

D Premio que se concede al cuarto clasificado en los Juegos Olímpicos.

E Objeto muy largo y estrecho, usado para deslizarse sobre la nieve y agua.

F Sanción por no cumplir con el reglamento en un deporte.

G En fútbol y otros deportes, entrada del balón en la portería.

H Nombre del deporte que practica Lydia Valentín.

I Olimpiadas que se celebran cuando hace frío.

J Nombre del patinador español más importante, sobre hielo.

k Deporte que es fundamentalmente un arte de defensa y que está basado en golpes secos realizados con el borde de la mano, los codos o los pies.

L Palo superior y horizontal que forma una portería.

M Premio que reciben los mejores deportistas en los Juegos Olímpicos.

N Deporte que se practica en una piscina.

Ñ (contiene) País donde se celebraron los que se consideran los mejores Juegos Olímpicos de la historia.

O Metal del que se hace la medalla que gana el primer clasificado en unos Juegos Olímpicos.

P Movimiento que hace un ciclista con los pies.

Q (Contiene) Objeto básico para jugar al tenis o al pádel.

R Lo que consigue un deportista al hacer la mejor marca de todos.

S Instrumento que se utiliza para golpear la bola en el deporte de hockey hierba.

T Objeto que se entrega en una carrera de relevos.

U Nombre del hombre más veloz de la historia.

V Una de las cualidades físicas básicas que te hace ir muy rápido.

W Deporte de equipo que se juega en el agua.

X (contiene) Deporte reglado que se practica con guantes en un ring.

Y (contiene) Deporte que se juega con un balón ovalado.

Z Deportista que utiliza mejor la mano derecha o pierna izquierda.

- REEEEEETOOOOOOSSSSSS:

RETO 1: #CapSocksChallenge

Reto propuesto por un gran jugador de Baloncesto, Rudy Fernández. Consiste en colocar una gorra a modo de canasta y encestar tres calcetines.

https://www.youtube.com/watch?v=SE_FPXDGpFE

RETO 2: TORRE CON ROLLOS DE PAPEL HIGIÉNICO

¿Cuántos rollos de papel higiénico eres capaz de poner sin que se te caiga la torre?

<https://www.youtube.com/watch?v=hkrni1AAu54>

RETO 3: CLÁVALA

Sepárate un metro y medio en línea recta de una mesa. Agarra el cuello de la botella para lanzarla y que dé una vuelta completa intentando conseguir que la botella caiga de pie sobre la mesa.

<https://www.youtube.com/watch?v=O6TKQenrfak>

E-MAIL: davidvegacobo@hotmail.com