

# PROPUESTA DE TAREAS DE EDUCACIÓN FÍSICA (7)



Nueva semana y nuevas propuestas!!!

Recordad que un día más...es un día menos!



Esta semana las propuestas se dividen en tres categorías:

- **Retos:** os propongo 3, seguro que la mayoría los conseguís!!! pero recordad que: ¡¡¡lo importante es intentarlo!!

- **Juego “El dado de la educación física”:** juego que se podría hacer en solitario, pero es más divertido en familia.

- **Vídeo de Actividad Física:** Entrenamiento loco 4 (otra variante de los entrenamientos locos de las semanas pasadas). Os recuerdo que la cuestión es hacer actividad física 3-4 veces por semana.

Os he mandado ya un montón de vídeos, además, tenéis un montón de ellos en youtube. Podéis hacer los que más os gusten.

# **RETOS!!!!!!!!!!!!**

## **- Reto 1: Salto de rodillas**

[https://www.youtube.com/watch?v=P\\_A-LiozuE](https://www.youtube.com/watch?v=P_A-LiozuE)

## **- Reto 2: Cambio de silla**

(Cuidado no os caigáis!!!)

<https://www.youtube.com/watch?v=0wO4WG3wcHQ>

## **- Reto 3: Coordinación y equilibrio con un pie**

<https://www.youtube.com/watch?v=QT5UTXJI-UU>

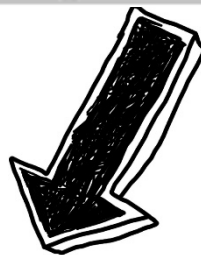
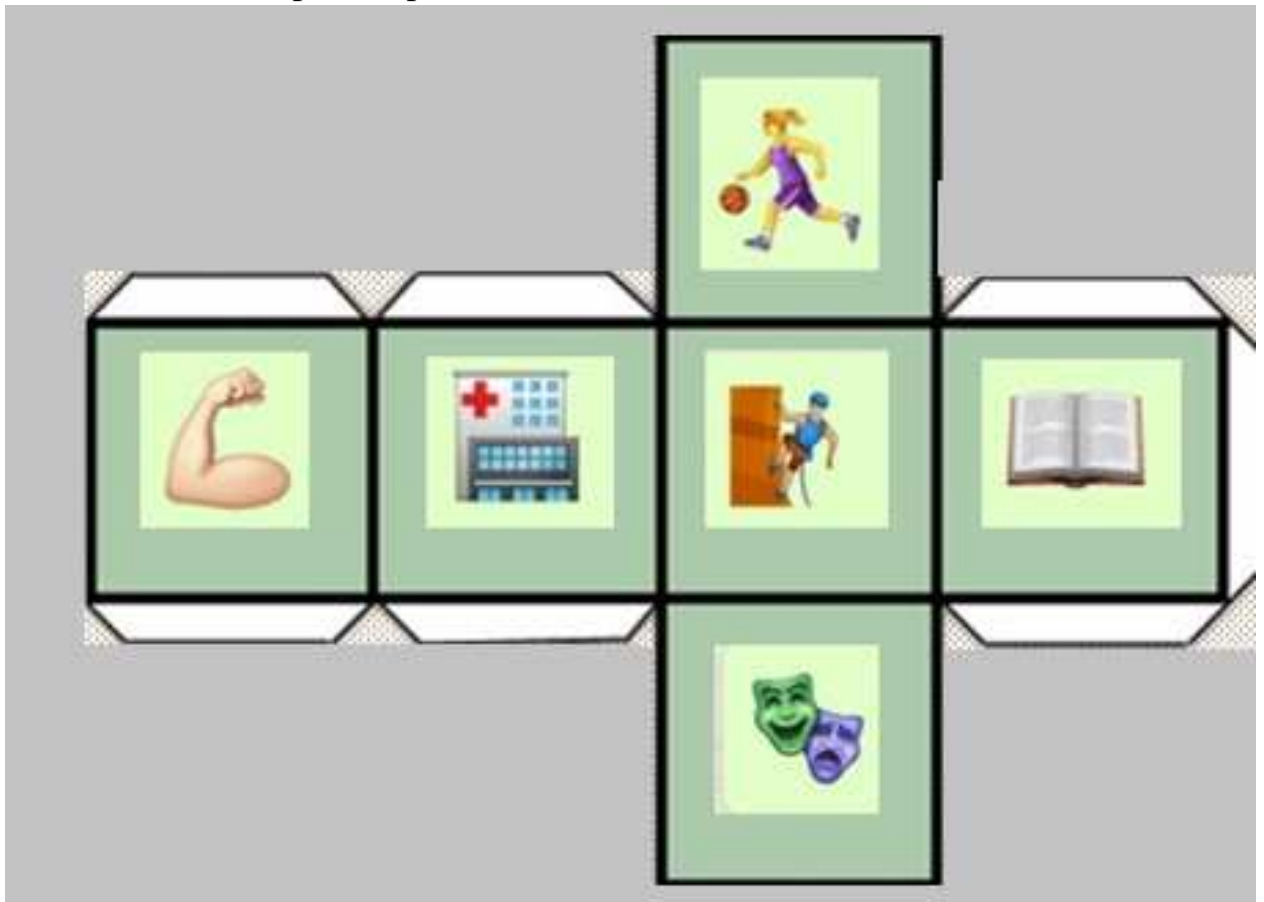
**NOTA:** sois varias las familias que habéis preguntado a ver si es obligatorio mandar vídeos, no es obligatorio mandar nada. Nuestra idea es intentar que los niños, en la medida de lo posible, realicen actividad física y estén entretenidos.

A mí me han llegado muchos vídeos y fotos, y os aseguro que es muy gratificante ver como los alumnos superan diferentes retos, además, a vuestros hijos seguro que les gusta mostrar sus logros a los profes, por ello, yo os animo a que mandéis vídeos de las diferentes propuestas.

# JUEGO: EL DADO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

¿Cómo jugar?

- 1- Recorta el dado de abajo...o mejor todavía!! Construye uno igual!!!
- 2- Busca un dado normal...o mejor todavía!! Construye uno!!!
- 3- Haz dos equipos, podéis jugar toda la familia!!
- 4- Lanza el dado de EF (categoría) y el dado normal (número del reto)
- 5- Haz el reto que te salió (tú o más miembros del equipo). Las condiciones del reto (deben ser razonables) las marca el equipo contrario. En el caso de que no entendáis alguna propuesta, podéis buscar en internet!
- 6- En la propuestas de cultura (6) un equipo pregunta al otro, las preguntas se deben adaptar un poco a los conocimientos de los niños.



1	2	3	4	5	6
<b>Condición Física</b> 	<b>Salud</b> 	<b>Juegos y Deporte</b> 	<b>Expresión corporal</b> 	<b>Actividades en la naturaleza</b> 	<b>Cultura física deportiva. Preguntas y respuestas.</b> 
<b>1- Burpees</b> 10, 15... ¡¡30! Las que os propongan, siempre un número razonable y bien ejecutadas.	<b>1- RCP.</b> Explica muy, muy claro y simula la ejecución.	<b>1- Calcesto.</b> Calcetines al cesto). * Si eres fan del rollo de papel higiénico, adelante.	<b>1- Macarena.</b> Vaaale, si prefieres coreografía de <i>Resistiré</i> o <i>Asturias patria querida</i> o... adelante.	<b>1- Escalada en el suelo.</b> ¡Ánimo! Sube al techo (el otro extremo) de tu cocina o salón.	<b>1- Anatomía, fisiología, nutrición...</b>
<b>2-Lunges.</b>	<b>2-Heimlich.</b> Explica muy, muy claro y simula la ejecución.	<b>2- Futbol .</b> Fútbol con calcetines.	<b>2- Pasodoble.</b> ¡Ese arte!	<b>2- Piragüismo .</b> Palo escoba (K1- K2, K4 o C1, C2, C4)	<b>2-Olimpismo</b>
<b>3- Planchas</b> De rodillas, "normales" o con pies en altura, según nivel- ¡Bien hechas!	<b>3-Mordisco a una fruta.</b> Mejor sin manos, ¿no?	<b>3- Caltenis</b> Toques entre dos o más con la mano	<b>3- Bachata.</b> ¡Ese arte latino!	<b>3- Cabuyería.</b> Haz un as de guía o un ballestrinque	<b>3- Deporte adaptado</b>
<b>4- Plancha (plank)</b>	<b>4- Postura escoliótica, cifótica, lordótica y normal</b>	<b>4- Salto de longitud</b> (desde parado). El equipo rival pone la marca según nivel/edad	<b>4- Juego de las películas.</b> Alguien adivina , alguien representa mimicamente. El otro equipo propone la peli.	<b>4- Ruta en bici.</b> Tumbados... ¡¡a pedalear!	<b>4- Mundiales de futbol</b>
<b>5- Sentadilla + salto.</b>	<b>5- Levantar un peso, una caja... ergonómicamente</b>	<b>5- Gimnasia deportiva.</b> Salta al potro. A un compañero-a. O a dos.	<b>5- Circo del sol.</b> Haz una figura de acrosport, ayúdate de alguien	<b>5- Submarinismo:</b> Coge un objeto de cada habitación sin respirar.	<b>5- Mundiales de baloncesto</b>
<b>6- Comba:</b> real si hay disponible y si no... ¡comba invisible! Prueba la secuencia D,D,I,I, D,I,D,I.	<b>6- Tomar frecuencia cardiaca a uno de tu equipo y decirle pul/min</b>	<b>6- Lucha:</b> intenta dar la vuelta al un rival tumbado boca abajo en el suelo.	<b>6- Representad un cuadro famoso.</b>	<b>6- Hípica.</b> Concurso de saltos. Coge a alguien a caballo y sigue el recorrido que te marquen.	<b>6- Estrellas de otros deportes</b>

## - ENTRENAMIENTO LOCO 4

<https://www.youtube.com/watch?v=3E0kEHEj-Og&list=PLStuY9YCHy0gxuzfrSCTH6b9L8coO-tZ0&index=5>

E-MAIL: davidvegacobo@hotmail.com