

PROPUESTA DE TAREAS DE EDUCACIÓN FÍSICA (8)



Nueva semana...y con novedades, entre todos estamos venciendo “al bicho” y poco a poco ya podemos hacer más cosas!! Yo ya puedo salir a correr!!!!



Y hablando de correr...esta semana, una de las propuestas que os subo tiene que ver con un circuito de correr!!

Lo estáis haciendo muy bien, he visto un montón de vídeos y estáis superándolos con nota!!

He decidido que ya no pongo edad para los retos, puesto que algunos que pensé que eran difíciles y que a los pequeños les costaría más, resulta que son los peques los que están demostrando ser unos súper campeonesssss!!



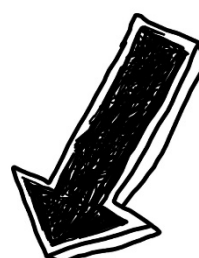
Vamos con las propuestas de esta semana:

- Vídeo de Actividad Física: Otro “Entrenamiento loco”

(Os recuerdo, mínimo 3-4 días de actividad física a la semana!!!)

<https://www.youtube.com/watch?v=qF7pTDVf61s>

- Circuito 5 km de Valencia



CIRCUIT 5K

Y CORRES
PORQUE TE TOCA

¿Cómo se juega?

El Circuit 5K y corro por que me toca es un juego de mesa para dos o más jugadores. A cada jugador le corresponderá una ficha, un turno de tirada y avanzará por un tablero de ida y vuelta. Lo que avanza cada jugador lo marcará un dado lanzado al aire y cada casilla del circuito esconde una divertida prueba que les hará avanzar o retroceder sobre su puesto. En el caso de que un jugador tenga que retroceder en el tablero, no debe realizar la prueba de la casilla en la que cae. Si caes en la misma casilla donde hay un compañero, choca esos 5 con él. Para ganar deberás caer en la casilla 40 con un número directo. ¿Preparados? ¡Que empiece la partida!

Salida Km0

- CASILLA 1**
¿Empiezas con un 1? Cómo se entere Kipchooge... ¡5 saltos a la pata coja!
- CASILLA 2**
¡Muy bien! Has salido a correr con tu club. ¡Avanza 5 casillas!
- CASILLA 3**
Ups, parece que has tenido un traspie porque se han cruzado unos turistas. ¡Un turno sin tirar!
- CASILLA 4**
¡Haz 5 jumping jacks para poner a tono tus músculos!
- CASILLA 5**
Hidratarse es fundamental, bebe un vaso de agua.
- CASILLA 6**
Has llegado a un puente, coges un atajo hasta la casilla 16.
- CASILLA 7**
En esta cuarentena es muy importante mantener una buena higiene ¡Ve a lavarte las manos!
- CASILLA 8**
¿Dónde está la meta del Maratón Valencia?
Si no lo sabes, 2 turnos sin tirar.
- CASILLA 9**
Acabas de pasar una zona biosaludable, ¡haz una plancha durante 30 segundos!
- CASILLA 10**
¡Enhorabuena! Llevas un buen ritmo de entrenamiento. ¡Sigue así!

- CASILLA 11**
¡Cuidado! Un perro se ha cruzado en tu camino y te toca pararte. Un turno sin tirar.
- CASILLA 12**
Estás haciendo un tiempo. ¡Da 10 grandes saltos en el aire para celebrarlo!
- CASILLA 13**
El pavimento del Circuit 5K está homologado por el instituto de biomecánica de Valencia. ¡Al suelo y 5 flexiones! Si no puedes, apoya las rodillas en el suelo.
- CASILLA 14**
Estás en un punto de hidratación. ¡Manda a otro jugador a beber un vaso de agua!
- CASILLA 15**
Estás pasando por la gran explanada junto al Puente de la Exposición. ¡Te toca hacer la croqueta durante 30 segundos!
- CASILLA 16**
Has llegado al puente, como te ha gustado el camino, vuelve a la casilla 6.
- CASILLA 17**
Ponte de pie y exclama nuestro grito de guerra: '¿Para qué estamos hechos?' ¡Para correr!
- CASILLA 18**
Oh! Una bici ha invadido el Circuit 5K y te lleva a retroceder 3 casillas.
- CASILLA 19**
A pesar de ir por la casilla 19, te notamos algo frío, ¡10 sentadillas para poner a tono los músculos!
- CASILLA 20**
¡Muy bien! Has completado 5K, pero tienes ganas de más. Da 5 vueltas a una silla y a por los 5 próximos kilómetros.
- CASILLA 21**
¿Cuándo se celebró la primera edición del Maratón Valencia?
Si no lo sabes retrocedes 2 casillas.
- CASILLA 22**
¡Invasor a la vista! Una bici circula por el 5K y te hace bajar el ritmo. Retrocede dos casillas.
- CASILLA 23**
Has aumentado el ritmo porque te sentías bien de fuerzas. ¡Avanzas 3 casillas extra!
- CASILLA 24**
Has llegado a un puente. Coges un super atajo hasta la casilla 34.
- CASILLA 25**
Ups, parece que tienes una pequeña molestia muscular. ¿No has calentado bien? Estira... y ¡un turno sin tirar!
- CASILLA 26**
Parece que hace calor, bebe un vaso de agua para no deshidratarte.

- CASILLA 27**
¡Enhorabuena! Llevas un buen ritmo de entrenamiento. ¡Sigue así!
- CASILLA 28**
¡Parece que vas a muy buen ritmo! Aguantá un minuto en la postura de plancha y si lo consigues avanzas 5 casillas.
- CASILLA 29**
¡Atención! ¡Atención! Un paseador de perros invade el Circuit 5K y te hace retroceder 3 casillas.
- CASILLA 30**
En esta cuarentena es muy importante mantener una buena higiene ¡Ve a lavarte las manos!
- CASILLA 31**
Ya te queda poco. Te encanta el paisaje y te paras a mirarlo mientras haces ¡5 jumping jacks!
- CASILLA 32**
Te has cruzado a un amigo y sus ánimos te han dado energía. ¡Avanza 3 casillas!
- CASILLA 33**
Di la distancia exacta en metros de un maratón. Si no pierdes 2 turnos.
- CASILLA 34**
Llegas al puente y decides volver hasta la 24 para disfrutar del paisaje.
- CASILLA 35**
Has llegado a la fuente, bebe un gran trago de agua para recargar energía y vuelve a tirar.
- CASILLA 36**
Si esto fuera un Maratón tus síntomas serían parecidos a los del Muro. Retrocedes 4 casillas.
- CASILLA 37**
¡Oh! Un turista acaba de invasar el Circuit 5K y te hace retroceder 3 casillas.
- CASILLA 38**
El running es deporte y solidaridad. ¡cambia tu posición con la ficha que va detrás de ti!
- CASILLA 39**
¡Enhorabuena! Llevas un buen ritmo de entrenamiento. ¡Sigue así!
- CASILLA 40**
¡Has ganado!

Meta





Km 0

Km 5

CIRCUIT 5K
Y CORRES
PORQUE TE TOCA

Un proyecto impulsado por:



Colabora:

Cultura del
Esfuerzo



- REEEEEETOOOOOSSSSSS:

-Reto 1: ¿Quién es el más rápido de la familia???

Si no tenéis baraja, la podéis pintar 😊



¿Qué necesitas?

- Baraja Española de cartas
- Cronómetro
- Ropa cómoda
- Motivación

¿Qué tienes que hacer?

1. Primero, debes colocar cada as (número 1) de cada palo (oros, copas, espadas y bastos) en diferentes habitaciones. Por ejemplo, el as de espadas en la cocina, el as de oros en el baño, el as de bastos en una habitación y el as de copas en el salón.
2. Después, debes colocar el resto de las cartas (boca-abajo) en un lugar intermedio de todas las habitaciones.
3. Tienes que ir sacando cartas de una en una y llevarla a su habitación correspondiente lo más rápido posible. Por ejemplo, si sacas el 4 de espadas, deberás correr a la habitación donde se encuentre el as de ese palo.

¿Cuál es el objetivo?

Pon el crono y hazlo lo más rápido posible hasta que acabes con toda la baraja. 

- Reto 2: Cara de galleta

Aprovechad y así coméis unas galletas!!

<https://www.youtube.com/watch?v=vphldeAzxf8>

- Reto 3: Reto de la escoba (Reto “pro”)

Fijaos en las manos de la chica del vídeo y como pasando dos veces de diferentes formas la escoba por detrás, consigue acabar con el palo de escoba y las manos en la misma posición. Se debe hacer el reto sin soltar las manos del palo de la escoba.

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

NOTA IMPORTANTE: en la anterior propuesta se os dijo que no era “obligatorio” mandar vídeos, aunque os animábamos a ello!!!

Que no haya que mandar un vídeo no exime de la necesidad de contactar con el tutor correspondiente y con todos los especialistas, por tanto, aunque no se mande vídeo con “algún reto” u otra propuesta realizada (que es lo ideal), es necesario que los alumnos se pongan en contacto con nosotros, aunque solo sea para comentarnos si les gustan las propuestas o no, si las están haciendo, si les parecen difíciles, etc.

E-MAIL: davidvegacobo@hotmail.com