

PROPUESTA DE TAREAS DE EDUCACIÓN FÍSICA (13)



Poco a poco va llegando el final de curso, ¡¡¡¡¡¡Vamos con el último empujón!!!!!!!

Además, estamos llegando al final de la “desescalada”, os dejo una “escalera” con unos mensajes para vosotros:



Vamos con las propuestas de esta semana:

Opción de juego en casa: “Bloquear puertas”

Juego para aumentar el nivel de ejercicio en el hogar.

- 1-Cada alumno pone un post-it en cada una de las puertas de casa.*
- 2-En cada post-it se escribe un ejercicio. Ejemplos: 10 saltos, 5 flexiones, 10 abdominales, etc.*
- 3-Nadie puede abrir esa puerta sin haber hecho el ejercicio. Una vez hecho, la puerta “se desbloquea”.*

REEEEEEETOOOOOOSSSSSS:

RETO 1: Desafiando a Newton

Para este reto necesitáis 3 globos. Debéis dar toques con cualquier parte del cuerpo para mantener los 3 globos en el aire durante 1 minuto (no pueden tocar el suelo, armarios, paredes, etc.). Los más peques podéis probar primero con un globo y luego ir añadiendo más.

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

RETO 2: Salta tu altura

Túmbate en el suelo en una zona despejada y pide a alguien que marque una línea en tus pies y otra en tu cabeza.



1º Coge carrerilla e intenta saltar de una línea a otra sin tocarlas.

2º Colócate en una de las líneas y sin coger carrerilla intenta saltar hasta la otra línea sin tocarla. Lo ideal es que lo hagas con los pies separados a la altura de los hombros y saltando con ambos a la vez.

RETO 3: EL RETO “PRO”

Último reto del año!!!!!!!!!!!!!!!!!! Es el último reto que os propongo este curso. Prometo que el año que viene habrá más retos, pero esperemos que en el gimnasio 😊 .

Reto “pro”, reto difícil, mucho cuidado al hacerlo, no os hagáis daño!

<https://www.youtube.com/watch?v=q83tJwO46wA&list=PLD3bpEAVITmLPzT2q8aCUHghKeLgMJSXO&index=4&t=0s>

E-MAIL: davidvegacobo@hotmail.com o por ClassDojo