

# PROPUESTA DE TAREAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Vamos por la segunda semana en casa...

Como os ponía en la última hoja de tareas, es muy importante mantenerse activos e intentar hacer algo de actividad física en nuestras casas.

Os animo a seguir haciendo alguna tarea de acondicionamiento físico de las que os adjunté en la segunda hoja de tareas.

Esta semana la cosa va de retos!! Os voy a proponer diferentes retos que tenéis que intentar conseguir! Los podéis hacer todos los miembros de la familia.

A CADA RETO SE LE ASIGNARÁN UNA SERIE DE PUNTOS, **¿QUIÉN CONSEGUIRÁ MÁS PUNTOS????**



## Vamos con los retos!!!!

**- RETO 1: EQUILIBRIO CON ROLLO DE PAPEL HIGIÉNICO (Se puede hacer con vaso, pero no me hago responsable si se cae!! 😊 así que, mejor con papel higiénico!!!)**

El reto es sencillo: partiendo de una posición completamente tumbados en el suelo boca arriba, tendréis que colocar un rollo de papel higiénico (o un vaso lleno casi de agua) en vuestra frente y levantaros hasta estar completamente erguidos sin tocar el vaso con la mano (ni con ayuda de ningún instrumento) y sin que se os caiga.

SI LO CONSEGUÍS HABRÉIS OBTENIDO 30 PUNTOS!!



## **- RETO 2: EL LIMBO**

Se trata de pasar bajo un palo (puede ser cinta, cuerda o cualquier otra cosa) echando el cuerpo hacia atrás y sin apoyar las manos en el suelo.

Podéis hacerlo **en familia** intentando ser el que pone el palo más abajo!!

Puntuaciones:

- ▶ Palo a la altura de los hombros: +10
- ▶ Palo a la altura de la cintura: +15
- ▶ Palo a la altura de la cadera: +20
- ▶ Palo a mitad del muslo: +25
- ▶ Palo a la altura de las rodillas: +30



La cabeza debe pasar mirando hacia arriba, si pasa de lado, tendréis una penalización de -5 puntos.

## **-RETO 3: ATRÁPALO**

Tendréis que lanzar al aire algún tipo de alimento (palomitas, gominolas, cacahuetes...) y atraparlo con la boca al menos tres veces seguidas para superar el reto (importante: seguidas). A partir de ahí, cuantas más veces seguidas lo atrapéis (hasta un máximo de diez), mayor será vuestra puntuación:

- ▶ 3 veces:+10
- ▶ 4 veces:+12
- ▶ 5 veces:+14
- ▶ 6 veces:+16
- ▶ 7 veces:+18
- ▶ 8 veces:+20
- ▶ 9 veces:+22
- ▶ 10 veces:+24



Si no lo conseguís, tendréis un premio de consolación de +3 puntos por intentarlo.

#### **-RETO 4: ENCESTA HACIA ATRÁS**

Colocad una papelera en el suelo (o cualquier cosa del tamaño de un cubo, no más grande), alejaos dos pasos de ella y lanzad un objeto (botella de plástico, bola de papel...) hacia atrás por encima de vuestros hombros para intentar encestar.

Superaréis el reto si conseguís encestar una vez, pero, cuantas más veces seguidas encestéis (máximo 5), mayor será vuestra puntuación:

- ▶ 1 vez: +10
- ▶ 2 veces: +15
- ▶ 3 veces: +20
- ▶ 4 veces: +25
- ▶ 5 veces: +30



Si no lo conseguís, tendréis un premio de consolación de +3 puntos por intentarlo.

#### **-RETO 5: FLEX CHALLENGE**

El reto **Flex Challenge** consiste en tumbarse boca abajo y después intentar levantarse del suelo sin usar las manos, que permanecerán cruzadas en la espalda.

Os adjunto un vídeo de una “pro” como decís vosotros:

<https://www.20minutos.es/gonzoo/noticia/4116878/0/flex-challenge-el-ultimo-reto-viral-que-conquista-las-redes/>

No hace falta hacerlo así, se puede hacer de un montón de formas, la cuestión es no utilizar las manos.

SI LO CONSEGUÍS HABRÉIS OBTENIDO 30 PUNTOS!!

---

¿¿¿ Cuántos puntos has sido capaz de conseguir??? Estoy seguro de que lo habéis hecho muy muy bien!!!



Sabéis una cosa...



**Y MUY PRONTO  
VOLVEREMOS A SALTAR, A  
NADAR, A CORRER...**

**MUCHO ÁNIMO A TODOS!!**