

PROPUESTA DE TAREAS DE EDUCACIÓN FÍSICA (4)

Vamos a por otra semana!! Mucho ánimo, cada vez queda menos para volver a nuestra vida normal!!!

A continuación os hago diferentes propuestas para los próximos días y para Semana Santa.

Las tareas se dividen en 5 grupos:

1 -Retos: actividades divertidas para hacer solo o en familia (mucho más divertidas en familia!!)

2 -Actividad física: la intención es moverse un poco, antes salíais al parque a jugar, ibais al cole, hacíais actividades extraescolares, etc. Muchos me enseñabais en vuestros relojes la cantidad de pasos de dabais en un día...ahora pasáis muchas horas en casa y lo ideal sería que os movierais de una forma u otra, es cuestión de salud!

3 -Baile: otra forma de hacer actividad física, en este caso con alguna canción conocida.

4 -Relajación: En concreto un poco de Pilates. Se ha demostrado que el Pilates además de relajarnos, favorece la mejora muscular, la flexibilidad, la concentración y la atención

5 -Juego: otra modalidad del juego de la oca adaptado a Educación Física. Otra forma de hacer ejercicio.

1- RETOS

- Reto 1: Agarra lápices

En el vídeo te explica el reto, puedes empezar con 1 lápiz (o pintura) e intentar llegar a los 12 que solicita el reto.

¿Quién será capaz de agarrar más lápices???

https://www.youtube.com/watch?v=oq7ko6lcmcA&feature=emb_title

- Reto 2: El ascensor

Tal y como os explica el vídeo, debéis intentar llevar 3 caramelos (frutos secos o cualquier alimento) a la boca con la ayuda de dos lápices e hilos y sin tocarlos con las manos.

https://www.youtube.com/watch?v=x53beY2Yf5U&feature=emb_title

- Reto 3: Torre de manzanas

La idea es intentar hacer una torre con el mayor número de manzanas posible!

https://www.youtube.com/watch?v=fxGO7yZg-yg&feature=emb_title

- Reto 4: Arma tu desayuno

El reto consiste en hacer tu propio puzle con una caja de cereales (serviría cualquier dibujo), deshacerlo y volverlo a hacer!

<https://www.youtube.com/watch?v=nvCI8FHG11U>

- Reto 5: Toques con rollo de papel higiénico

Se ha puesto de moda hacer retos con un rollo de papel higiénico.

En este caso os propongo el famoso reto de dar 10 toques a un rollo de papel higiénico sin que toque el suelo (no valen las manos).

Os dejo un ejemplo... si algún alumno/a supera al niño del vídeo, que me mande un vídeo al correo y tiene 1 punto más en Educación Física el tercer trimestre!!!



<https://www.youtube.com/watch?v=v02OAorps9g>

2- ACTIVIDAD FÍSICA

- Rutina de ejercicios para compartir en familia (6´)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MF0>

- Rutina un poco más larga (16´)

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

- Entrenamiento HITT (31´)

<https://www.youtube.com/watch?v=lc1Ag9m7XQo>

3- UN POCO DE BAILE

- Canción “Despacito”

<https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ>

- Canción “La bicicleta”

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-f4pCksb5M>

- “Gangnam Style”

<https://www.youtube.com/watch?v=9fgA6TJ5VHY>

- “I gotta feeling”

<https://www.youtube.com/watch?v=FnVXTEUmba8&t=57s>

4 - UN POCO DE RELAJACIÓN

- Clase de Pilates para principiantes:

<http://educafisiquito.blogspot.com/2020/03/pilates.html?m=1>

5 – JUEGO DE LA OCA

COGE UN DADO, TÍRALO... ¡Y A JUGAR!

1. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
2. Realizar 5 sentadillas.
3. Andar 50 pasos por tu casa.
4. Saltar a la pata coja 15 veces.
5. **Pozo:** si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla **START**.
6. Aguantar en equilibrio, sobre un solo pie, durante 15 segundos.
7. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
8. Retar a alguien de tu familia.
9. Hacer un juego de mímica.
10. Saltar con los pies juntos 10 veces.
11. Dar una voltereta en la cama.
12. Saltar 10 veces, abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez.
13. **Pozo:** si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla número **6**.
14. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
15. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
16. Andar 50 pasos por tu casa.
17. Saltar a la pata coja 15 veces.
18. Retar a alguien de tu familia.
19. Hacer un juego de mímica.
20. **Prisión:** para poder salir de la prisión tienes que sacar el número **5** o superar un reto que te hagan.
21. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
22. Realizar 5 sentadillas.
23. Andar 100 pasos por tu casa.
24. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
25. Saltar con los pies juntos 15 veces.
26. **¡ENHORABUENA! ¡HAS FINALIZADO LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA!**



START

1

2

3

4

5

6

7

21

22

23

24

25

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8