

# PROPUESTA DE TAREAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

## - RETOS CON COMBA:

Algunos cursos habían empezado a trabajar con la comba, aquí os dejo unos retos que se pueden hacer en casa:

RETOS DE COMBA		
<b>Nivel Básico</b>	RETO	1. Pasar por encima de la cuerda un pie detrás de otro.
		2. Pasar por encima de la cuerda con los pies juntos.
		3. Pasar hacia atrás por la cuerda un pie detrás de otro.
		4. Pasar hacia atrás por la cuerda con los pies juntos.
		5. Dar un salto completo un pie detrás del otro.
<b>Nivel Intermedio</b>	RETO	6. Dar un salto completo con los pies juntos.
		7. Dar 2 saltos hacia delante un pie detrás de otro.
		8. Dar 2 saltos hacia delante con los pies juntos con rebote.
		9. Dar 2 saltos hacia atrás un pie después del otro.
		10. Dar 2 saltos hacia atrás con los pies juntos y con rebote.
<b>Nivel Super Pro</b>	RETO	11. Saltar caminando.
		12. Dar 5 saltos seguidos.
		13. Saltar a la pata coja.
		14. Saltar cruzando los brazos.
		15. Salto doble. Dar dos vueltas a la comba en un solo salto.



## **- UN POCO DE YOGA**

**Os adjunto un enlace donde vienen unos ejercicios sencillos de yoga. Esta actividad la pueden hacer todas las personas de la casa**

[https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs&feature=emb_title)

## **- ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA POR CURSOS**

**Página donde los alumnos pueden aprender (jugando) diferentes contenidos de educación física:**

(Requiere que se permita la utilización de adobe flash)

<http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/alumnos.html>

## **- PELÍCULAS RELACIONADAS CON LA EDUCACIÓN FÍSICA-**

A continuación os hago una propuesta de películas que tienen que ver con la educación física, el deporte y algunas de ellas con la superación, espero que os gusten:

<b>PELÍCULA</b>	<b>EDAD RECOMENDADA</b>
<b>TITANES. HICIERON HISTORIA</b>	+ 7 AÑOS
<b>CAMPEONES</b>	+ 7 AÑOS
<b>SOUL SURFER</b>	TODOS LOS PÚBLICOS
<b>SPACE JAM</b>	TODOS LOS PÚBLICOS
<b>INVICTUS</b>	TODOS LOS PÚBLICOS

# - 70 ideas fáciles para jugar con niños en casa

No todas las propuestas tienen que ver con la Educación Física...pero en estos días...toda propuesta puede ser buena!

## 01. HACER UN BIZCOCHO

Prepara un bizcocho o cualquier receta casera con los ingredientes que tengas por casa.

## 02. TEATRO DE SOMBRAS

Recorta siluetas de cartulina y pégalas en un palo. Saca la linterna y... ¡que se haga la magia!

## 03. GRABAR UN VÍDEO TEATRAL

Piensa una idea, elige los personajes y graba una escena, anuncio o sketch divertido.

## 04. JUGAR AL VOLEIBOL CON UN GLOBO

Si tienes un globo hinchalo y monta un partido de voleibol en el salón.

## 05. RESCATAR ALGÚN JUEGO DE MESA

El Parchís, el Monopoly, el Scattergories... Desempolva ese juego de mesa que te encantaba y echaos unas risas.

## 06. JUGAR A GESTOS O A PELÍCULAS

Un clásico entre los clásicos que siempre funciona.

## 07. PINTARSE LAS UÑAS

Las de las manos, las de los pies... No hace falta que sean del mismo color ni de la manera convencional, ¡diviértete!

## 08. ENTREVISTAR A UN FAMOSO

Imagina que entrevistas a un personaje famoso y hazle preguntas divertidas.

## 09. ESCONDER MENSAJES POR LA CASA

Coge unos Post-it y esconde mensajes sorpresa por la casa; le sacarás una sonrisa a quien los encuentre.

## 10. GUERRA DE ALMOHADAS

Nada como una guerra de almohadas para liberar tensiones y reír a carcajadas.

## 11. REDECORAR TU HABITACIÓN

Prueba a cambiar los muebles de sitio y a darle un aire nuevo al dormitorio.

## 12. INVENTAR UNA COREOGRAFÍA

Escoge la canción del momento e inventa una coreografía cañera.

## 13. DIBUJAR RETRATOS

Uno posa y los demás le dibujan. ¿Cuál ha quedado más gracioso? ¿Cuál se parece más?

## 14. GRABAR UN PROGRAMA DE RADIO

Imagina que tienes un programa de radio ¿qué le contarías a tus oyentes? ¿Qué música pincharías? ¡Grábalo y diviértete escuchándolo!

## 15. DOBLAR UNA PELÍCULA

Reproduce cualquier escena de cualquier película sin sonido y ponle voz. Si el diálogo es un poco absurdo mejor.

## 16. PREPARAR UNA MESA BONITA

Hoy que tienes tiempo prepara una mesa bonita. Para el desayuno, la merienda, la cena...

## 17. INVENTARSE UNA CANCIÓN

Libera tu sentido del ritmo y compón una canción con sentimiento.

## 18. HACER YOGA

Mueve la mesa y convierte el salón en una clase de yoga.

## 19. DESFILE DE DISFRACES

¡Todo vale! Abre el armario y juega con combinaciones imposibles.

## 20. JUGAR A "SI FUERA..."

Si fueras un animal ¿quién serías?, ¿por qué? ¿Y si fueras un planeta, una comida, una prenda de ropa?

## 21. ESCRIBIR TU ÁRBOL GENEALÓGICO

Saca papel y lápiz y reproduce el árbol de tu familia tan lejos como puedas llegar.

## 22. HACER UN CIRCUITO CON LAPICEROS

Saca todos tus lápices y rotuladores y colócalos en el suelo uno seguido de otro para montar un circuito de coches en el pasillo de casa.

## 23. MONTAR UNA CABAÑA

Recopila telas y mantas y monta una buena cabaña donde contar historias y comer la merienda.

## 24. ESCRIBIR UN DIARIO

Apunta cada día lo que has hecho. Ahora igual parece poca cosa, pero te gustará leerlo más adelante.

## 25. AVIONES DE PAPEL

Construye aviones de papel tan aerodinámicos como puedas y hazlos volar.

## 26. INVENTARSE UNA POESÍA

Saca el poeta que llevas dentro y escribe una bonita poesía. No hace falta que rime.

## 27. JUGAR AL Pictionary

Sólo hace falta papel y lápiz. Intenta que los demás descubran lo que dibujas pero ¡no puedes hablar!

## 28. SÚPER HÉROES AL PODER

Cada uno elige un súper poder y empieza el juego. ¡Imaginación al poder!

## 29. SESIÓN DE PELUQUERÍA

No es una peluquería normal, sólo valen ¡peinados locos!

## 30. PERSONAJES DE CUENTO

Leer un cuento haciendo cada uno la voz de un personaje.

## 31. HACER UN COLLAGE

Saca las revista viejas y monta un personaje divertido o un paisaje imposible.

## 32. ESCRIBIR UN CÓMIC

Secciona una hoja en cuadrados y dibuja una tira cómica.

## 33. PLANTAR UNA LENTEJA

Coge una lenteja o un garbanzo y plántalo con algodón mojado.

## 34. ESCRIBIR UNA CARTA

Escoge a una persona especial y escríbele una carta. Le encantará recibirla.

## 35. HACER ORIGAMI

Un barco de papel, una pajarita... Busca ideas y ¡a ver qué sale!

## 36. HACER RECORTABLES

Dibuja un personaje, recórtalo y hazle ropa, complementos... La moda en tus manos.

## 37. HACER UN PICNIC EN EL SALÓN

Prepara un buen picoteo, saca un mantel y monta un picnic en el salón.

## 38. MARIONETAS CON CALCETINES

Busca algún calcetín viejo, cósele unos botones a modo de ojos y crea tus propias marionetas.

## 39. DESCONOCIDOS EN LA CENA

Juega a cenar con tu familia como si ninguno os conocieseis. ¿De qué hablaríais, cómo os trataríais? ¡Divertíos interpretando personajes!

## 40. GUERRA DE COSQUILLAS

Por equipos, todos contra todos... ¡Guerra de cosquillas!

## 41. HACER UN KARAOKE

Escoge tu micrófono y a darle todo.

## 42. SALA DE CINE

Preparar las entradas, las palomitas... ¡incluso podéis montar un cinefórum!

## 43. ESCONDITE INGLÉS

Un, dos, tres... ¡Que nadie se mueva!

## 44. LO QUE ME GUSTA DE TI

Cuenta en voz alta o escribe lo que más te gusta de los miembros de tu familia.

## 45. TRABALENGUAS

¿Cuál es el trabalenguas más difícil que conoces? ¿Lo puedes decir más rápido sin equivocarte?

## 46. IMITAR POSTURAS

Cada turno es uno el modelo y hay que imitar todo lo que haga. Cuanto más extrañas sean las posturas ¡más risas!

## 47. TELA DE ARAÑA

Convierte el pasillo en una tela de araña; con cinta, con lana... hay que atravesarla ¡pero sin tocarla!

## 48. ACAMPADA NOCTURNA

¿Una noche diferente? Todos a dormir al salón, cual acampada veraniega.

## 49. CREAR MARCAPÁGINAS

Con papel, cartulina, pegatinas... ¡un despliegue de medios para crear tu mejor marcapáginas!

## 50. INTERCAMBIO DE PERSONAJES

Cada uno escoge a otro y juega a comportarse como si fuera él. ¡Imposible no reírse!

## 51. HISTORIA COMPARTIDA

Uno empieza y va pasando el turno del narrador ¿cómo acaba la historia?

## 52. DIBUJOS CON EL PIE

¿Eres capaz de escribir tu nombre con el pie o de dibujar una casa? Quizás te sorprenda... ¡o quizás te dé un ataque de risa! ¡A ver qué sale!

## 53. CONTAR CHISTES

Seguro que lo has contado mil veces pero ¿a quién no le gusta un chiste?

## 54. HACER UN MASAJE

Remángate y despliega todas tus dotes para dar el mejor masaje del mundo. ¡Luego te toca recibirlo!

## 55. CARAS IMPOSIBLES

Uno tiene que hacer las muecas más grandes que pueda y el resto no puede reírse. ¿Podréis lograrlo?

## 56. CONSTRUYE UNA CATAPULTA

Coge una cuchara y monta tu propia catapulta con bolas de papel. ¿Quién llega más lejos?

## 57. ADIVINA LA CANCIÓN

No valen palabras, tararea o escoge una sola sílaba. ¿Qué canción es?

## 58. FOTOS DIVERTIDAS

Saca el teléfono y haz fotos divertidas; saltando, haciendo muecas. ¡Cómo mola verlas después!

## 59. EQUILIBRISTA

Con una cinta o con lana, camina por encima como si fuera el cable de un equilibrista. ¡No es tan fácil como parece!

## 60. EFECTO DOMINÓ

Saca unas piezas (o libros) que te sirvan para ponerlos en fila y mira que rápido caen! Cuantos más, mejor.

## 61. MAPA DEL TESORO

Esconde un objeto y sitúalo en un plano dibujado de tu casa. ¿Eres capaz de encontrarlo?

## 62. DIBUJO COLECTIVO

Haz cualquier garbato en un papel y el siguiente tiene que utilizarlo para dibujar algo con sentido.

## 63. COMECOCOS DE PAPEL

¡Vuelven los 80! Monta un comecocos de papel y descubre qué hay debajo de las solapas.

## 64. LAS CANCIONES DE TU INFANCIA

¿Quieres vivir un flashback? Recuerda con tus hijos las canciones de tu infancia.

## 65. CANASTA

Una cesta, un cubo... ¡Las canastas están por todas partes! ¿Eres tú el nuevo Gasol?

## 66. FRÍO Y CALIENTE

Esconde un objeto y encuéntralo moviéndote por el espacio sabiendo que frío es lejos y caliente es cerca. ¡Cuanto más escondido esté, mejor!

## 67. EL TELÉFONO ESCACHARRADO

Piensa una frase extraña. Ahora pásala a quien tengas a tu derecha pero dila muy rápido. ¿Qué le llega al último?

## 68. BÚSQUEDA DEL TESORO

Una pista lleva a la otra... ¿Seréis capaces de encontrar el tesoro?

## 69. DISPARATES

Uno dice algo, el siguiente le contesta algo que no tiene nada que ver, y así sucesivamente ¡A ver quién aguanta más tiempo sin reírse!

## 70. ADIVINAR PERSONAJES

Uno piensa un personaje y los demás intentan adivinar de quién se trata, pero sólo vale responder sí o no.

**Cualquier duda estoy a vuestra disposición en el correo:**

**[davidvegacobo@hotmail.com](mailto:davidvegacobo@hotmail.com)**

**LA SEMANA QUE VIENE SUBIRÉ NUEVAS PROPUESTAS**

**ÁNIMO EN ESTOS DÍAS**