

# PROPUESTA DE TAREAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

A continuación os adjunto algunas propuestas, muchas de ellas se pueden hacer en familia.

La cuestión es mantenernos activos y no caer en la inactividad.

Recordad que mantener una rutina de actividad física es fundamental para tener una buena salud.

## - 30 MINUTOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DIVERTIDO Y DINÁMICO

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=244&v=lc1Ag9m7XQo&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=244&v=lc1Ag9m7XQo&feature=emb_title)

(La familia que se anime, que se grabe un video y me lo mande al correo ☺ )

## - DRAGONBALL SUPER FITNESS

Video de 8 minutos donde hay fases de trabajo y entre cada fase de trabajo unos segundos de descanso. En cada fase de trabajo se elige uno de los 3 ejercicios propuestos. Se puede hacer varias veces eligiendo cada vez un ejercicio distinto. También se puede hacer en familia.

<https://www.youtube.com/watch?v=TAUGkAxsaj0&feature=youtu.be>

## - UN POCO DE BAILE (ZUMBA)

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

- CREAR PELOTAS MALABARES Y PRACTICAR UN POCO (sobre todo para 5º y 6º de PRIMARIA)

<http://coneftadosconalvaro.blogspot.com/2016/04/el-circo-en-la-escuela.html>

## - JUEGOS CON GLOBOS

(Esperando que tengáis globo en casa 😊)

<b>VOLEIBOL CON GLOBOS</b> Una silla, un sofá, una cuerda hacen de red. El resto, un jugador a cada lado y listo. ¡A jugar!	<b>¡QUÉ NO CAIGA!</b> 2 jugadores. No hay red. Un jugador intenta que el globo toque el suelo, el otro debe evitarlo.
<b>¡ARRIBA ESE APLAUZO!</b> Golpear el globo al aire dar el mayor número de palmadas posibles antes de que toque el suelo.	<b>¡PING PONG CON GLOBOS!</b> ¿Qué tal si en cualquier mesa se pone un pequeño obstáculo (que haga de red) y jugamos al ping pong siendo las raquetas las propias manos y la pelota un globo?
<b>CARRERAS DE GLOBOS</b> ¿Qué globo llegará antes de un lugar A a uno B sin tocarlo con ninguna parte del cuerpo? ¿Preparados? ¿Listos? ¡Ya!	<b>¿CUÁNTOS GOLPEOS?</b> ¿Cuántos golpes eres capaz de dar al globo utilizando solamente la cabeza? ¿y utilizando el pie?
<b>¿DE CUÁNTAS MANERAS?</b> ¿De cuántas maneras puedes llevar el globo de un lugar A (salón) a otro B (cocina) sin tocar el globo con las manos?	<b>A LA CAZA DEL TESORO</b> Se mete en un globo un pequeño detalle. Se llenan 8 globos, cada globo con un número (o color). Hay un globo que tiene el "tesoro". A partir de aquí, se le dan pistas -escritas y así fomentar la lectura- para que encuentren los globos de uno a uno. Llegado al final podrán explotar el globo y conseguir el "tesoro" buscado

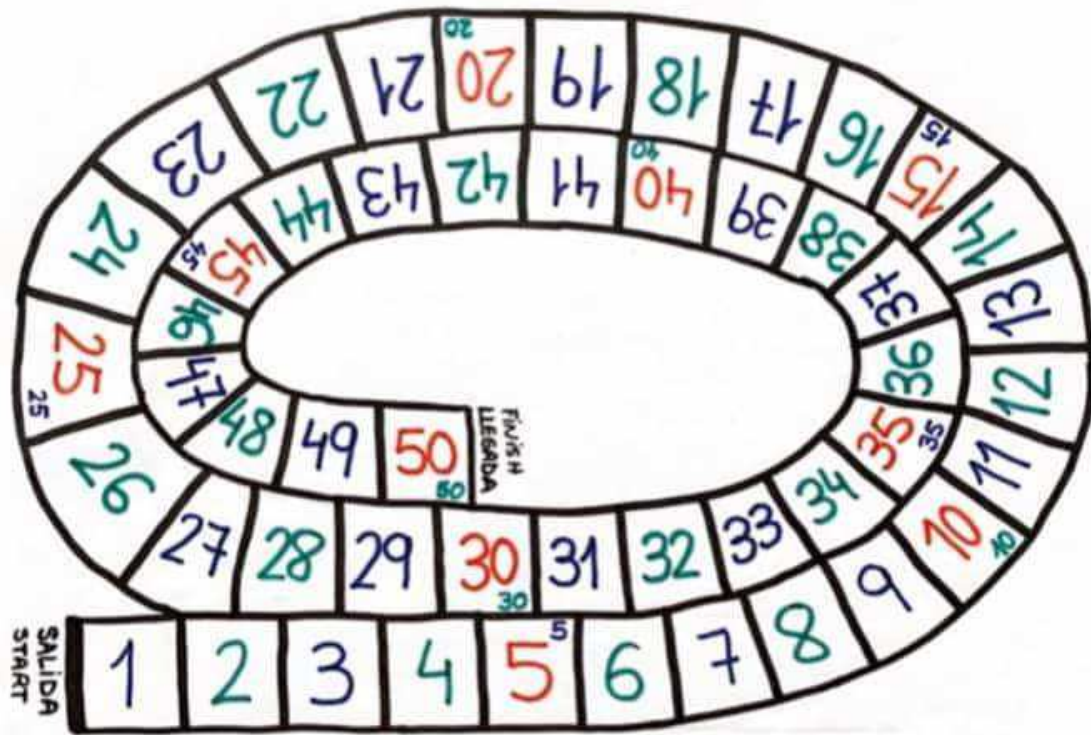
## - JUEGO DE LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Juego para toda la familia, las pruebas se pueden adaptar un poco en función de la edad.

Hay casillas con pruebas y casillas sin pruebas!

LA OCA ANTI-CORONAVIRUS CASERA		
CASILLA	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO
1		<b>ABDOMINALES.</b> Subir con los brazos rectos hasta llegar las manos a las rodillas, aguantar 5 segundos y bajar. Repetir 10 veces.
3		<b>BRAZOS Y PIERNAS.</b> Saltamos abriendo piernas y juntando manos por encima de la cabeza con los brazos lo más rectos posibles. Luego saltamos cerrando piernas y bajando brazos hasta la cintura. Repetir 10 veces.
4		<b>EQUILIBRIO.</b> Nos colocamos en la posición como la imagen y mantenemos 15 segundos con una pierna y otros 15 con la otra.
6		<b>CORE.</b> A la vez que subimos la pelvis, subimos una pierna como en la imagen manteniendo una postura recta. Contamos hasta 10, bajamos y subimos con la otra pierna contando otros 10.
9		<b>CARRERA.</b> Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos).
11		<b>SALTOS.</b> Realizamos 10 saltos seguidos. Si disponéis de cuerda y queréis hacerlo con ella adelante.
12		<b>CORE.</b> Estando en decúbito prono (boca-abajo) elevamos un brazo y la pierna contraria. Bajamos y subimos las contrarias (el otro brazo y otra pierna). Eso lo repetimos 10 veces.
15		<b>CORE.</b> Realizamos anteversión y retroversión pélvica. En posición de cuadrupedia, sacamos "chepa" y metemos "chepa". Lo repetimos 10 veces.
18		<b>SENTADILLAS.</b> En bipedestación (de pie) con los brazos estirados hacia delante como en la imagen, bajamos y subimos 10 veces seguidas.
20		<b>CARRERA.</b> Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos).
22		<b>CORE.</b> Estando en cuadrupedia (brazos y rodillas apoyados en el suelo como en la imagen) elevamos un brazo y la pierna contraria al mismo. Bajamos y subimos las contrarias (el otro brazo y otra pierna). Eso lo repetimos 10 veces.
23		<b>SALTOS.</b> Utilizando las losas de casa, vamos saltando de una en una pero alternando los pies dentro y fuera. Si saltamos en una con los pies dentro, pues en la siguiente con ellos fuera y así sucesivamente. Poneros 5 losas por ejemplo para hacer el ejercicio.

25		<b>BAILE.</b> Tenéis que inventaros un baile y hacerlo durante 20 segundos.
28		<b>CORE.</b> Realizamos el ejercicio de plancha como se ve en el dibujo. Para ello elevamos el cuerpo apoyando en el suelo las puntas de los pies y los antebrazos. Mantenemos el cuerpo recto y contamos hasta 10. Repetimos 3 veces.
30		<b>CARRERA.</b> Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos).
33		<b>SALTOS.</b> Utiliza las losas de casa o imagínate una rayuela e intenta saltar con uno o con ambos pies cuando lo requiera para realizar la rayuela. Llega hasta el 10, gira y vuelve igual hasta el principio. Repetir 2 veces.
35		<b>CORE.</b> En posición de cúbito supino (boca arriba), elevamos el tronco (cuerpo) hasta mantener una posición recta como en la imagen. Contar hasta 5 y bajar. Repetirlo 5 veces.
38		<b>Skipping.</b> En bipedestación (de pie) vamos subiendo una rodilla y otra de forma alternada hasta la cintura. Repetir esta acción 20 veces.
40		<b>CARRERA.</b> Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos).
42		<b>VOLVER A EMPEZAR.</b>
43		<b>CORE.</b> En posición de cúbito prono (boca abajo) y apoyando las manos en el suelo, elevamos el tronco (cuerpo) hasta estirar los brazos. Contamos hasta 10 y bajamos. Lo repetimos 3 veces.
45		<b>Talones al glúteo (culo).</b> En bipedestación (de pie) vamos subiendo una rodilla y otra de forma alternada hasta la cintura. Repetir esta acción 20 veces.
48		<b>MIMO.</b> Tenemos que representar a algún animal solo con gestos. No se puede utilizar palabras ni sonidos. Hay que representarlo moviéndose por la casa mientras contamos hasta 20.
50		<b>CARRERA.</b> Realizamos una carrera a trote por toda la casa (con cuidado) y volvemos al juego. (También se puede poner un reto de pasos, por ejemplo 100 pasos).



Cualquier duda estoy a vuestra disposición en el correo:

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

ÁNIMO!!!