

## Educación Física

Hola niñas y niños ya sabéis que el área de Educación Física es un poco difícil darla a distancia pero esto no va a impedirnos a realizar actividades físicas en casa.

Para ello os paso unas cuantas actividades, que debéis ir haciendo durante este periodo de permanencia en casa, enviándolas a mi correo y alguna que tenéis que traer hecha cuando retomemos las clases (ficha de actividad de juegos populares y tradicionales).

### **ACTIVIDAD DE JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES**

Tenéis que preguntar a los mayores de casa, sobre los juegos que jugaban de pequeños. Por ejemplo: el juego de las canicas, el escondite, a pillar, etc. Debéis contestar a las siguientes preguntas y hacerlo en forma de ficha:

- ¿Cómo se llama el juego?
- ¿Quién te lo ha enseñado?
- Descripción: material necesario, número de participantes, objetivo de ese juego, etc.
- ¿Cómo se juega?
- Haz un dibujo explicativo.

Aquí tenéis un ejemplo de ficha.

#### **FICHA RECOPIULATORIA DE JUEGOS POPULARES:**

<b>Nombre del juego:</b>
<b>¿Quién te lo enseñó?:</b>
<b>Descripción:</b>
<b>¿Cómo se juega? (Reglas básicas de juego):</b>
<b>Representación gráfica:</b>

A continuación os propongo diferentes retos de actividades, que podéis hacer en casa para trabajar contenidos importantes de Educación Física. Además nos servirá para soltar estrés, movernos un poco (esto siempre ayuda a activarnos) ya sea físicamente o neuronalmente.

Recordad que el deporte siempre ayuda a mantenernos en forma, a tener un estado de salud y bienestar físico y mental. También el ejercicio nos ayuda a disminuir las probabilidades de sufrir enfermedades, además de mantener nuestros huesos sanos y fuertes.

**EN TODAS LAS ACTIVIDADES QUE HAGAS, DEBES TENER EN CUENTA QUE NO HAYA OBJETOS CERCA, YA QUE TE PUEDES HACER DAÑO O ROMPER ALGO (Y LLEVARTE UNA BONITA BRONCA).**

Antes de hacer alguna actividad física, acordaros de hacer el calentamiento.

Sabemos realizar correctamente el calentamiento, ya que en nuestras clases de E.F. siempre calentamos antes de comenzar las actividades principales. De todas formas os dejo un vídeo para recordaros el calentamiento.

<https://youtu.be/qXlptvZ6g1A>

### **RETO 1 #YoAguantoElTabataEF**

Yo aguanto el TÁBATA de Avengers, ¿y tú? Te animo a que hagas el Tábata, pero siempre debes tener en cuenta tus pulsaciones y que si te encuentras muy cansado descansas, y cuando estés menos fatigado/a sigas. También puedes practicar con tus familiares de casa para ponerlos todos en forma. Os dejo un vídeo de Tábata, podéis hacer el mismo o elegir otro que encontréis en internet.

<https://youtu.be/MKVe4Zs6KRk>

## **RETO 2 #YoHagoMiDianaEF**

El siguiente reto es realizar una diana y que la decore con la temática de los JUEGOS OLIMPICOS. Una vez la tengas hecha, crea un par de pelotas, con papel usado y practica tirando a la diana para mejorar la puntería.

## **RETO 3 #YoJuegoConMiPelotaDePapelEF**

El siguiente reto es jugar con la pelota de papel que hemos hecho antes. Te reto a que hagas:

- Tira la pelota de papel hacia arriba y cógela con la misma mano. Primero derecha y después izquierda.
- Intenta dar más de 4 toques con el pie o la cabeza.

## **RETO 4 #YoAguantoEF2**

El siguiente reto es: Yo aguanto "X segundos", ¿y tú?  
Debes hacerlo 2 veces (descansando 1 minuto entre cada uno).

- 20 segundos tumbándote y levantándote (el máximo número de veces).
- 20 segundos saltando con pies juntos (el máximo número de veces).

## **RETO 5 #CreaTusBolosEF**

Puedes jugar a los bolos de la siguiente manera:

Con pelotas de papel (pelota) y rollos vacíos de papel de cocina o de baño, botellas de plástico o incluso envases (los bolos) podéis decorarlos para que queden molones.

## **RETO 6 #LanzamosCalcetines**

Necesitamos 3 pares de calcetines para poder lanzar y una canasta ( una papelera, un cubo, una cesta, una olla, etc).

La actividad consiste en encestar los 3 pares de calcetines desde una distancia considerable.

## **RETO 7 #HacemosZumba**

El siguiente reto es realizar una coreografía de zumba. Podéis elegir la canción que queráis, ya sea alguna que os guste en internet o la que os mandé en mis vídeos de zumba.

Os dejo otra coreografía de zumba para que tengáis más canciones para elegir.

## RETO 8 #MiGranReto

El último reto es inventar un reto de actividad física. Podéis utilizar el material que queráis, contra más creativo mucho mejor.

Recordad que también es importante volver a la calma después de realizar actividad física. Podemos caminar tranquilamente por casa, hacer respiraciones, hacer ejercicios de estiramiento, etc.

Os dejo mi vídeo con estiramientos:

<https://youtu.be/ovVEpMQA-JM>

**HACEROS FOTOS O VIDEOS HACIENDO  
LOS RETOS Y ASÍ PODRÉ VER QUE LOS  
HABÉIS HECHO DURANTE ESTE TIEMPO.**

Cualquier cosa que necesitéis estoy a vuestra disposición o bien mediante mi correo electrónico [vanessa.efprimaria@gmail.com](mailto:vanessa.efprimaria@gmail.com) o a través de mi teléfono móvil sólo si es estrictamente necesario.

**Somos un equipo, juntos  
somos más fuertes.**

