

JUEGOS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA HACER EN CASA



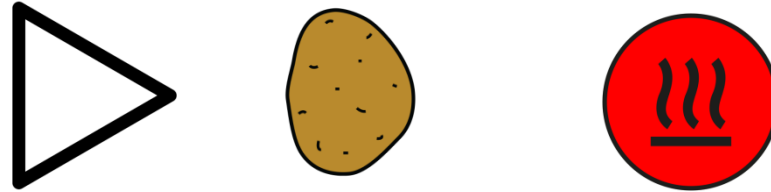
Yo Soy Educación Física

PRMER PASO: CALIENTA TU CUERPO

- Repite cada ejercicio 8 veces.



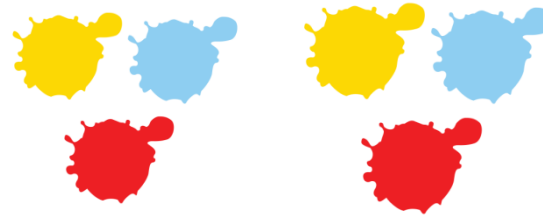
JUEGO 1: La patata caliente



- Pensamos en un número (del 1 al 10)
- Nos pasamos el balón contando en voz alta hasta llegar al número acordado, en el que decimos «BOMBA»



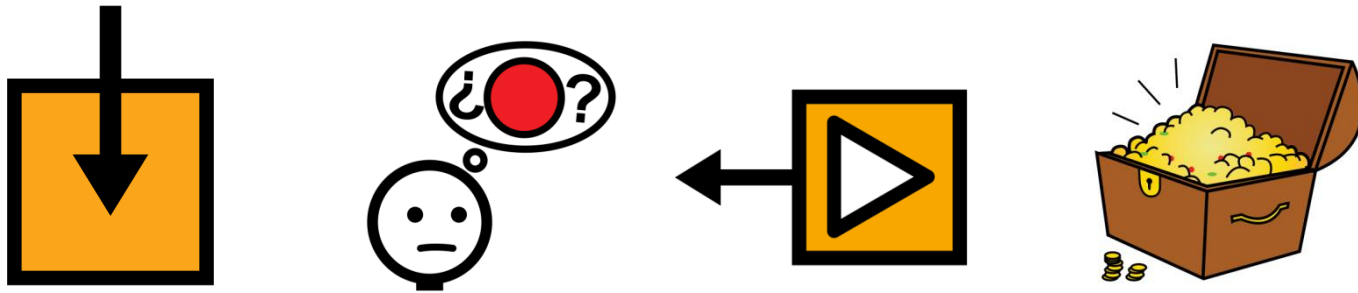
Juego 2: Color-color



- El adulto dice «color, color...amarillo» al mismo tiempo que señala una de estas tarjetas
- Cuando el niño/a haya visualizado el color, tiene que ir a tocar algo de su casa con el mismo color.

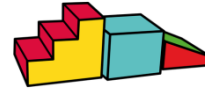


Juego 3: En busca del tesoro

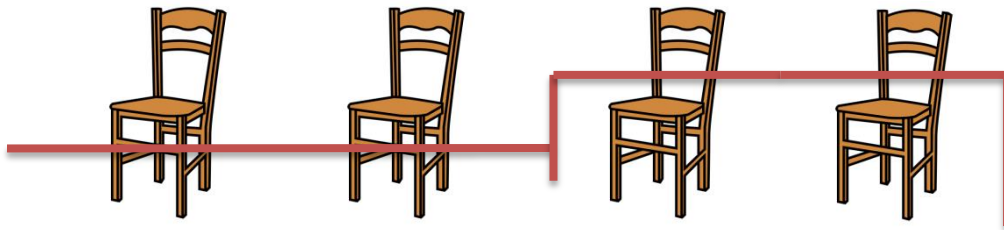


- El adulto elige un objeto que al niño/a le guste (por ejemplo su peluche favorito)
- Le explica al niño/a que mientras cuente hasta 5 lo va a esconder.
- Cuando termine de contar, el niño/a tiene que encontrar el tesoro

Juego 4: Circuito psicomotor



- En este juego vamos a hacer un circuito psicomotor

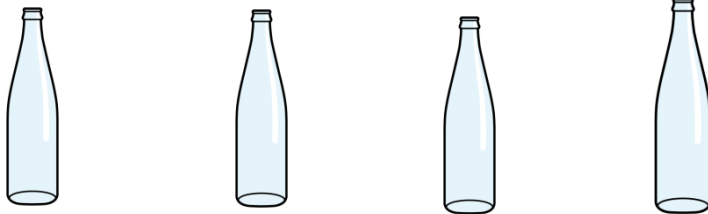


Pasar por debajo

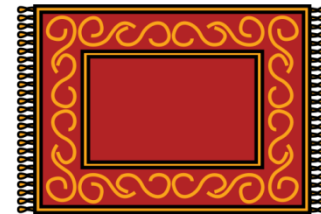
Pasar por encima



Rodar por el suelo

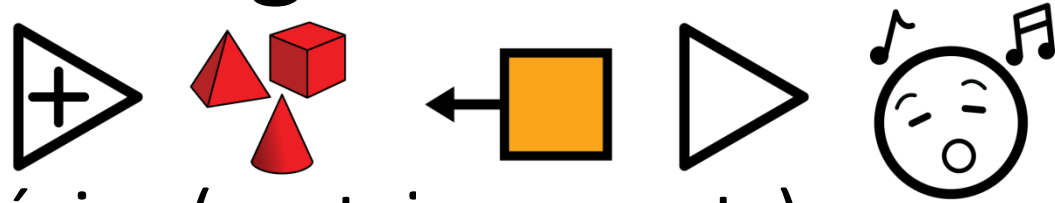


Zig-zag ente
botellas de plástico



Hacer una voltereta

Juego 5: Las figuras de la música



- Ponemos música (cantajuegos, etc) y bailamos. Cuando se pare la música tenemos que hacer una figura con nuestro cuerpo



Juego 6: La bolita mágica



- Lo primero que tenemos que hacer es una bolita con papel albal o papel de folio (también se puede utilizar una pelota de pin-pon y una pajita para soplar).



- Dibujamos un circuito en el suelo (o en una bandeja para los discapacitados motóricos) con cinta, tizas o con materiales que tengamos en casa; y debemos soplar la pelotita hasta completar el recorrido.



Juego 7: Carreras con vasitos



- Necesitamos: 2 vasos de plástico, un lápiz, una cuerda y dos sillas.
- Las dos sillas las vamos a colocar a una buena distancia, respaldo con respaldo. Agujereamos el fondo de los vasitos con el lápiz. Pasamos por cada agujero un largo pedazo de cuerda (tan largo como la distancia entre las sillas). Vamos a atar un extremo del cordel en una silla y el otro extremo en la otra silla (tiene que quedar tirante). Hacemos lo mismo con el otro vaso.
- Con eso ya estaría todo listo para que chicos hagan carreras soplando el vaso y viendo ¡quién llega primero a la otra silla!



Juego 8: El laberinto



- Consiste en hacer un laberinto en un espacio de nuestra casa. Para ello podemos utilizar celo, cuerda, telas, hilo, camisetas viejas (recortando trozos) cinta adhesiva o lo que se nos ocurra
- Un ejemplo podría ser:



Juego 9: Aterrizaje de aviones de papel ^{+s}



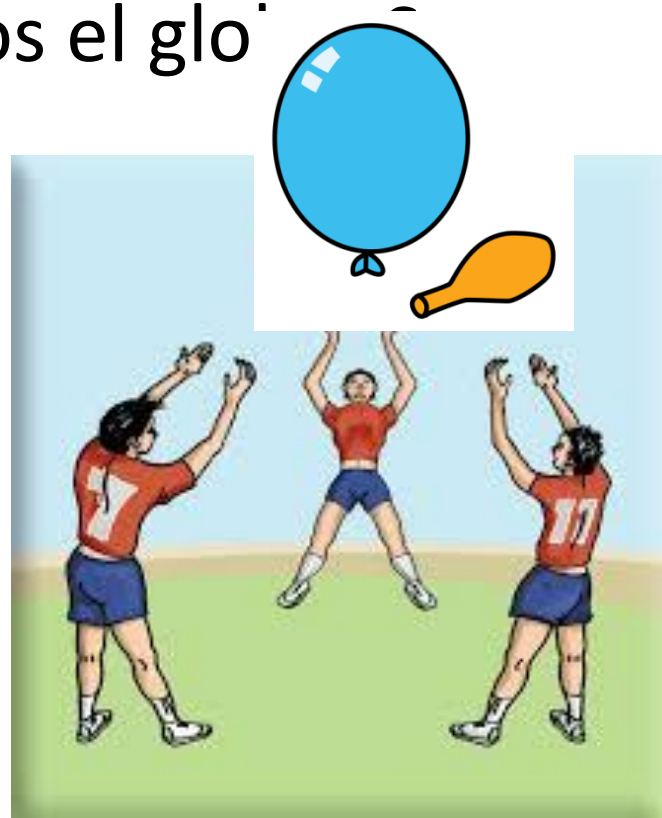
- Hacemos aviones de papel.
- Con cinta adhesiva marcamos una pista de aterrizaje con diferentes puntos.
- Podemos jugar tapándonos los ojos, con la mano con la que no escribimos, etc.



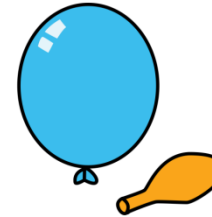
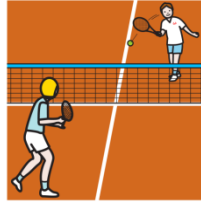
Juego 10: Voleibol con globos



- Hinchamos globos y jugamos al voleibol pasándonos el glo



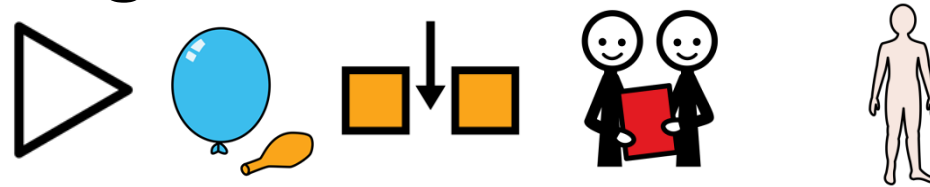
Juego 11: Tenis con globos



- Hacemos raquetas con platos de plástico y un palo.
- Podemos a:
 - Los camareros. Caminar por la casa intentando que el globo no caiga
 - Hacer lanzamientos hacia arriba y contando cuantos conseguimos cada vez
 - En parejas, pasándonos el globo



Juego 12: El globo entre nuestro cuerpo



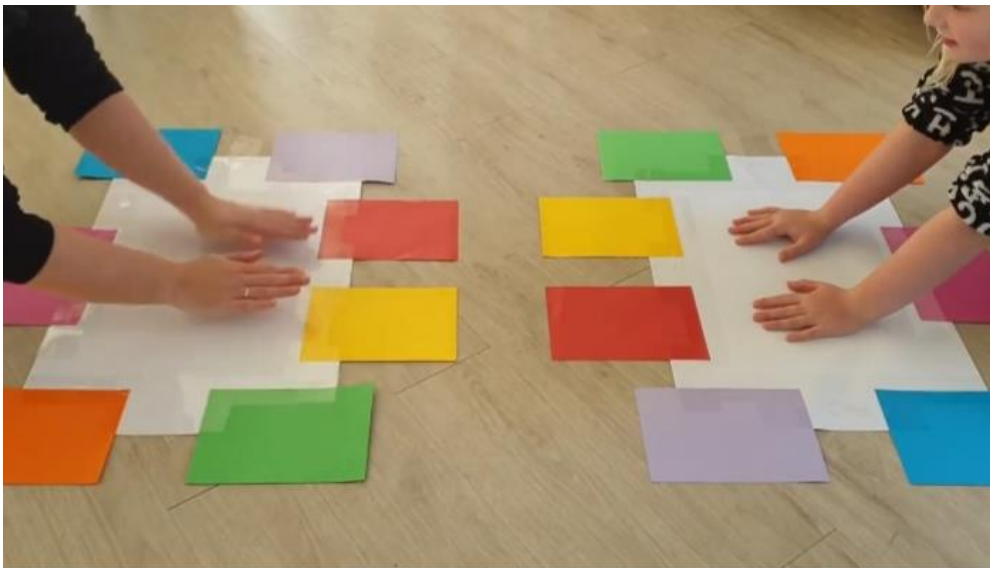
- El juego consiste en transportar un globo entre dos personas, utilizando las siguientes partes del cuerpo (las manos no pueden tocar el globo, solo nos podemos agarrar con la pareja)

- Con la cabeza
- Con el pecho
- Con la espalda
- Con el culo
- Con la nariz
- Con la oreja
- Con la cadera
- Con la rodilla
- Con los pies



Juego 13: ¡Imítame!

- Primero debemos crear un tablero similar al de la foto.
- El juego consiste en que uno de la pareja tienen que colocar sus manos en diferentes colores; y su compañero tiene que imitarle. Jugado un tiempo se cambian los roles (uno/a coloca las manos y el otro imita)
- Progresión:
 - 1. Colocar solo dos colores y jugar solo con una mano. Si ponemos la mano en el azul, el compañero/a tendrá que imitarnos.
 - 2. Colocar 4 colores y jugar primero con una mano/después incluimos las dos manos
 - 3. Colocar 6 colores y jugar primero con una mano/ si es posible con las dos manos



Juego 13: ABECEDARIO CON EL CUERPO

ABC...



- Con la ayuda de un adulto podemos aprender letras a la vez que hacemos educación física
- Elegimos una letra, hacemos la figura y la capturamos con el móvil.



Juego 14: Relajación



- Nos tumbamos en la cama y ponemos música relajante/naturaleza.
- Enlaces:
- <https://www.youtube.com/watch?v=LeHdjrsEmFM&t=485s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=SrydkUYUoY0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5ZglSozP9Us>