



***DOSSIER nº 7***  
***Tareas del 1 al 12 de Junio***

**Saludos a todas/os:**

Para esta primera quincena de Junio os envío recomendaciones para que sigan manteniéndose activos, tanto en casa como fuera. Afortunadamente ya podemos salir sin restricciones horarias ni de distancia, eso sí manteniendo todas las medidas de seguridad, no hay que bajar la guardia.

Sería conveniente salir diariamente y aprovechar estos paseos para moverse con la bicicleta, los patines, la pelota, correr, jugar y hacer todo tipo de actividad física.

En casa también deben practicar al menos tres o cuatro veces por semana, bien con las actividades propuestas o con otras apropiadas a su edad.

En cuanto a las fichas y trabajos propuestos en quincenas anteriores, esta será la última semana (hasta el día 7 de junio) para que los podáis enviar al correo habitual: sarapemon@gmail.com. Por lo tanto no les pido nuevos trabajos.

Para los alumnos de **PRIMERO Y SEGUNDO** :

Seguimos con bailes en casa, circuitos de equilibrio, juegos, zumba, yoga...

<https://youtu.be/RYCFDSigM3g>

<https://youtu.be/eE4NuR3h6EU>

<https://youtu.be/Dwt0qeBj85I>

[https://youtu.be/G923\\_rJIPHg](https://youtu.be/G923_rJIPHg)

# 8 IDEAS PARA JUGAR CON GLOBOS EN CASA

Juegos y recursos para hacer un poco de educación física con globos en casa y así combatir el sedentarismo que en estos días puede provocar el coronavirus (COVID-19)

Por El Valor de la Educación Física

## 1 VOLEIBOL CON GLOBOS

Una silla, un sofá, una cuerda hacen de red. El resto, un jugador a cada lado y listo. ¡A jugar!

## 2 ¡QUÉ NO CAIGA!

2 jugadores. No hay red. Un jugador intenta que el globo toque el suelo, el otro debe evitarlo.

## 3 ¡ARRIBA ESE APLAUZO!

Golpear el globo al aire dar el mayor número de palmadas posibles antes de que toque el suelo.

## 4 ¡PING PONG CON GLOBOS!

¿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?

## 5 CARRERAS DE GLOBOS

¿Qué globo llegará antes de un lugar A a uno B sin tocarlo con ninguna parte del cuerpo? ¿Preparados? ¿Listos? ¡Ya!

## 6 ¿CUÁNTOS GOLPEOS?

¿Cuántos golpes eres capaz de dar al globo utilizando solamente la cabeza? ¿y utilizando el pie?

## 7 ¿DE CUÁNTAS MANERAS?

¿De cuántas maneras puedes llevar el globo de un lugar A (salón) a otro B (cocina) sin tocar el globo con las manos?

## 8 A LA CAZA DEL TESORO

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.



Para los alumnos de **TERCERO Y CUARTO**

Os recomiendo saltar a la comba iniciación o diferentes tipos de saltos según nivel, bailes con la música de JUST DANCE 2000, ejercicios de equilibrio, circuitos con obstáculos, con balón...

**<https://youtu.be/B5NVvYedpIg>**

**[https://youtu.be/0HZ7FJpU\\_BM](https://youtu.be/0HZ7FJpU_BM)**

**<https://youtu.be/kIqNq89a5yM>**

**<https://youtu.be/uhwL-u9YCYc>**

**<https://youtu.be/b3feMGS7sdI>**

**Espero que os resulten divertidos.**

**HASTA MUY PRONTO!!!**

**SARA**