



PROFE SERGI
EDUCACIÓN FÍSICA – CEIP CLARA CAMPOAMOR



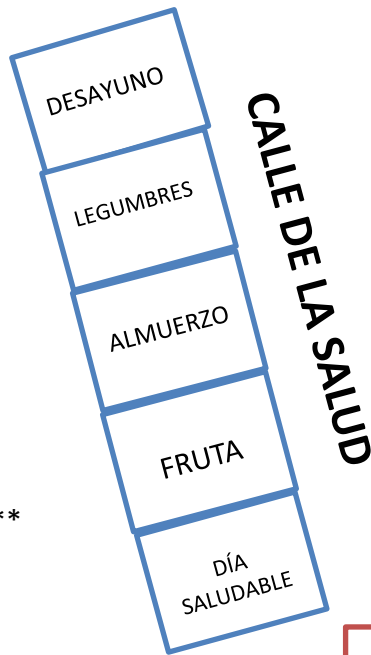
INSTRUCCIONES DEL JUEGO

DESCRIPCIÓN GENERAL	OBJETIVO PRINCIPAL DEL JUEGO
Juego de actividad física y hábitos saludables para superar en familia. Cada día elegís los retos que queréis superar, para poder completarlos con la mayor facilidad y flexibilidad posible. Te animo a que hagas un reto de cada calle al día.	Completar todas las casillas y a ser posible con un Hotel 5*****
OBJETIVOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
A) Divertirse en familia durante estos días de confinamiento. B) Trabajar contenidos del área de Educación Física. C) Mantener la forma física y los hábitos saludables	Esta actividad está relacionada con diferentes criterios de evaluación del área de E.F. Así pues se valorará para la evaluación del área. En función de las casa, hoteles 3*** u hoteles 5***** te establecerás en los siguientes niveles: 1) Nivel Espectador. (No realiza ninguna prueba) 2) Nivel Jugador nobel.(tienes al menos 15 casas) 3) Nivel Jugador experto.(tienes todas casas en todas las casillas y algunos hoteles) 4) Nivel Maestro del Monopoly.(tienes solo hoteles 3*** y hoteles 5*****)
COMPARTIR LOS VÍDEO Y FOTOS	NIVELES DE LA PRUEBAS
Puedes compartir los archivos por correo electrónico en la cuenta: ssanmar101@gmail.com Los alumnos/as de 6º pueden compartir los archivos por Drive subiendo el archivo y enviando el enlace a la dirección anterior. Los alumnos/as de 5º, para facilitar el envío pueden hacerlo todo por medio de fotos y enviarlas vía email, aunque en la prueba ponga que se mande un vídeo.	Nivel casa: se realiza cada prueba pero NO se envía vídeo/foto. Nivel Hotel 3***: se realiza y envía la prueba de manera individual. Nivel Hotel 5*****: se realiza y envía la prueba en familia.
JUGADORES/AS	MODOS DE JUEGO
¡TÚ Y TODA TU LA FAMILIA!	DIGITAL: abre el archivo PowerPoint. Cuando completes la prueba ponte tu mismo el nivel obtenido copiando y pegando la imagen que le corresponde.(esquina izquierda del tablero) FÍSICO: a) Imprime el tablero y colorea las casillas según el nivel conseguido: casa (verde), Hotel 3***(rojo), Hotel 5***** (marrón). b) Si no puedes imprimir, apunta en un cuaderno el reto conseguido y el nivel de conseguido.

IMPRESINDIBLE
¡ESFUERZO, ALEGRÍA Y
SUPERACIÓN EN FAMILIA!



TABLERO DEL JUEGO



FAMILY



CALLE DE LA DIVERSIÓN (Green street): HORMIGUERO, JUST DANCE, BTS, POPULAR, COREO CREATIVOS

CALLE DE LA SUPERACIÓN (Red street): MALABA RISTAS, SALTOS, PINO, VOLTERETAS, ACROBATAS



CASA



HOTEL 3***



HOTEL 5*****

*Copia la imagen del nivel que has obtenido y pegala en la casilla correspondiente



CALLE DE LA SALUD

PRUEBA	NIVEL CASA	NIVEL HOTEL 3 ***	NIVEL HOTEL 5 *****
DESAYUNO SALUDABLE	Realiza un desayuno compuesto solamente por alimentos saludables.	Envía una foto del desayuno al correo del maestro.	Envía una foto del desayuno al correo del maestro junto a tu familia.
LEGUMBRES	Come un plato de legumbres junto a tu familia	Comparte una foto del plato.	Comparte una foto del plato junto a tu familia.
ALMUERZO SALUDABLE	Hace un almuerzo compuesto solamente por alimentos saludables.	Envía una foto del plato o comida saludable al correo del maestro.	Envía una foto del plato o comida saludable al correo del maestro junto a tu familia.
FRUTA	Come dos piezas de fruta en un día.	Enviar dos fotos comiendo fruta.	Envía dos fotos comiendo fruta junto a algún miembro de tu familia.
DÍA SALUDABLE	Realiza 3 comidas completamente saludables en el mismo día.	Envía las fotos de las de tres comidas.	Envía las fotos en las que aparezcáis los miembros de tu familia realizando las comidas saludables.

CALLE DE LA SUPERACIÓN

PRUEBA	NIVEL CASA	NIVEL HOTEL 3 ***	NIVEL HOTEL 5*****
MALABARISTA	Haz un ejercicio de malabares con dos pelotas. Puedes crearlas con material reciclado o utilizar las de EF.	Vídeo tuyo realizando malabares.	Vídeo realizando malabares en familia.
SALTOS	Da 50 saltos de comba sin parar. Si no tienes comba, 100 laterales por encima de un rollo de papel higiénico.	Foto haciendo la prueba tú sol/a.	VÍDEO realizando el ejercicio con algún miembro de tu familia
PINO	Realiza el pino contra la pared y aguanta 10 segundos. Puedes realizarlo andando con las manos hacia atrás.	Foto haciendo el pino tú solo/a.	Foto haciendo el pino con más miembros de tu familia.
VOLTERETAS	Realiza una voltereta hacia adelante y otra hacia atrás.	Vídeo individual del ejercicio.	Vídeo haciendo volteretas con más miembros de tu familia.
ACROBATAS	Realiza una figura de Acrosport con algún miembro de tu familia.	Envía un vídeo realizando la figura de Acrosport estable y segura junto a un miembro de tu familia.	Envía un vídeo de una figura de Acrosport con al menos 3 personas.



CALLE DE LA DIVERSIÓN

PRUEBAS	NIVEL CASA	NIVEL HOTEL 3***	NIVEL HOTEL 5***
HORMIGUERO	Aprinde la coreografía del hormiguero	Vídeo de la coreografía en el que aparezcas tú solo/a.	Vídeo en familia bailando la coreografía.
JUST DANCE	Realiza una sesión de al menos veinte minutos de Just Dance.	Foto junto a la pantalla con el Just Dance.	Foto de la familia jugando al Just Dance.
BTS	Aprinde una coreografía de BTS.	Foto tuya bailando BTS.	Foto de la familia bailando BTS.
POPULAR	Juega a algún juego popular junto a tu familia que incluya alguna canción. Ejemplo: el cocherito lere (comba), El corro de la patata, el elástico, etc.	Foto tuya jugando.	Vídeo jugando junto a miembros de tu familia.
COREO ANTI-CORONAVIRUS	Inventa una coreografía para tu canción favorita.	Vídeo tuyo bailando la coreografía que has creado.	Vídeo bailando la coreografía junto a miembros de tu familia.

CALLE DE LA SANIDAD

PRUEBAS	NIVEL CASA	NIVEL HOTEL 3***	NIVEL HOTEL 5*****
PAUTA GENERAL DE ACTUACIÓN https://www.youtube.com/watch?v=XOCaEP585Mg	Visualiza el vídeo: “Guía de primeros auxilios. 02 Pauta general de actuación” de Cruz Roja.	Foto de esquema con las pautas de a seguir en caso de accidente o vídeo explicando las pautas a seguir.	Vídeo realizando un pequeño teatro donde se recrea un accidente y tú eres el primero/a en llegar. Utiliza a un miembro de tu familia como persona accidentada.
RCP https://www.youtube.com/watch?v=u6FhfrO2P0U	Ver el vídeo: “Reanimación cardiopulmonar: pasos a seguir” Sanitas TV	Foto del esquema a seguir para realizar la reanimación cardiopulmonar.	Vídeo realizando una simulación de la reanimación a algún miembro de tu familia.
POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD https://www.youtube.com/watch?v=gbsa_uMjHIQ	Ver el vídeo: “3. Posición Lateral de Seguridad (PLS)”	Envía una foto tuya en posición lateral de seguridad.	Envía un vídeo o una foto colocando a un miembro de tu familia en posición lateral de seguridad.
ESGUINCES https://www.youtube.com/results?search_query=esguinces+cruz+roja	Ver el vídeo: Guía de primeros auxilios. 09 Traumatismos. 09/13”	Simula un esguince y échate una foto la posición correcta.	Envía un vídeo tratando a un familiar con un esguince simulado.
HEMORRAGIAS https://www.youtube.com/watch?v=-DtoqMXPdHk	Ver el vídeo: “Guía de primeros auxilios. 08 Heridas y hemorragias. 08/13”	Manda una foto tuya simulando que te sale sangre de la nariz. Usa la postura correcta.	Envía una foto cuidando a un familiar con una hemorragia nasal.

CALLE DEL ESFUERZO

Si no conoces algún ejercicio búscalo en Youtube o ponte en contacto conmigo. Cuida la técnica de cada uno de ellos.



PRUEBAS	NIVEL CASA	NIVEL HOTEL 3***	HOTEL 5*****
CROSSFIT KIDS	<p>Realizar el siguiente circuito 3 veces. Haz cada ejercicio 30", con 1 minuto de descanso entre rondas:</p> <ul style="list-style-type: none"> --Skipping alto -- Burpees -- Jumping Jacks -- Sentadillas -- Saltos en tijera. -- Zancadas laterales. -- Plancha isométrica 	Manda una foto tuya haciendo circuito.	Envía una foto o un vídeo haciendo el circuito junto a tu familia.
CROSSFIT SCALED Material necesario: - Botella de agua de 2L o 1,5 L.	<p>3 rondas del circuito con 2 minutos de descanso entre rondas:</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 abdominales con brazos en cruz . Subiendo 45º desde suelo. 15 sentadillas 10 good morning 15 zancadas/ lunges hacia adelante. 10 m haciendo el paso del cangrejo 15 flexiones con rodillas apoyadas. 10 m haciendo el oso. 15 botella de agua desde el suelo hasta encima de la cabeza. 	Manda una foto o vídeo tuyo haciendo el circuito.	Envía una foto o un vídeo haciendo el circuito junto a tu familia.
CROSSFIT RX Material necesario: - Botella de agua 2L/1,5L.	<p>10 minutos. Máximas rondas posibles de:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 burpees 10 Saltos de comba o saltos laterales sobre la botella. 15 pesos muertos con botella de agua (levantar la botella del suelo y volver a dejarla) 20 Jumping Jacks 	Manda una foto o vídeo tuyo haciendo circuito.	Envía una foto o un vídeo haciendo el circuito junto a tu familia.
CROSSFIT PRO Materiales: - Botella de agua - Rollo de papel higiénico.	<p>4x 10" Plancha isométrica (10" de descanso entre rondas)</p> <p>4 rondas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 sentadilla 10 flexiones 10 botella de agua desde el suelo hasta la cabeza 10 zancadas 20 saltos laterales por encima de un rollo de papel higiénico. 	Manda una foto o vídeo tuyo haciendo circuito.	Envía una foto o un vídeo haciendo el circuito junto a tu familia.
CROSSFIT GAMES	<p>4 rondas- 1 minuto por ejercicio/ 2 minutos de descanso entre rondas completas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- saltos de comba o saltos sin comba. -- burpees -- abdominales con los brazo en el pecho. Subiendo solo 45 grados desde el suelo. -- sentadillas 	Manda una foto o vídeo tuyo haciendo circuito.	Envía una foto o un vídeo haciendo el circuito junto a tu familia.