

Educación Física 4 de primaria (20-26/04/2020):

Hola buenas a todos seguiremos una semana más con las consignas de colaborar en casa y, las rutinas diarias; trataremos de hacer al menos una hora al día de ejercicio físico. Yo sugiero para todos, comenzar nada más levantarse con una tarea de activación muscular y articular como “El saludo al sol” que os he puesto en el enlace de you tube.

<https://www.youtube.com/watch?v=VYrT5t8STjI>



También podemos seguir un vídeo, como el del enlace.

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>

Aunque lo ideal sería que padres e hijos practicasen un poco de yoga juntos, vendrá bien para todos.

para llegar a la casilla 26 objetivo del juego, se deberá llegar con un número exacto, es decir, si estoy en la casilla 25 y el dado saca un 2 reboto en la 26 y vuelvo a la 25, si estoy en la 25 y saco un 3 voy a la 24 tras rebotar....

-Propuesta de juegos, esta semana solo propondré un juego el Juego de la “Oca de Educación Física”, para jugar a este juego debéis dibujar un tablero en un folio con 26 casillas y tener un dado y tantas fichas como jugadores, podéis jugar todos los miembros de la familia....

Ahora describo las casillas:

1- Realizar 20 saltos a un pie sin caerse.

2-Quedarse como una estatua 10 segundos, sin caerse, con solo dos apoyos en el suelo, y no valen los 2 pies.

3-Caminar 40 pasos muy largos por casa contándolos en voz alta.

4-Saltar a la pata coja durante 10 segundos sin caerse desplazándose hacia adelante.

5-POZO; si caes en esta casilla debes empezar desde la casilla START (casilla 0).

6-Hacer 20 abdominales seguidas, tu puedes.

7-bailar una canción que te guste de you tube, todos deben acompañar.

8-Avanza una casilla.

9-Botar un balón 7 veces con la mano derecha y 7 con la izquierda sin fallar.

10-Saltar a pies juntos girando en el aire, al menos 180 grados en cada giro, 10 veces sin caerse.

11-Giramos a “rrollos” sobre una alfombra, o “Rueda lateral” el que sepa (con ayuda).

- 12-Aguantar la respiración 20 segundos.
- 13-Pozo, si caes en el pozo debes comenzar desde la casilla numero 6.
- 14-Tocarse la punta de los pies con las manos sin doblar la rodilla.
- 15-Cantar una canción que te guste de you tube, con todos los miembros de la casa.
- 16-Caminar 20 pasos por casa de puntillas contando en alto y luego 10 saltos de rana bien hechos
- 17-Retroceder a la casilla 12 y realizar la prueba que toca.
- 18-Chocar 3 veces las palmas, 3 veces palma con pie, 3 veces palma con muslo, lo más rápidamente posible.
- 19-Poner una cara graciosa y/o hacer reír al resto, si no se ríen, pierdes un turno.
- 20-Virus, para poder seguir y acabar con el virus deberás lavarte las manos, corre.
- 21-Atrapar un peluche al vuelo desde al menos 5 pasos de distancia 3 veces seguidas, lanzado por otro jugador, hasta que lo consigas no lanzas más el dado.
- 22-Apilar uno encima de otro sin que caigan 7 objetos de casa, los objetos tienen que ser distintos.
- 23-Saludar con un choque de “Codo-pie-cadera” a todos los integrantes del hogar deberás hacerlo en menos de 20 segundos.
- 24-Retrocede una casilla y realiza la prueba.
- 25-Corre sin moverte del sitio durante 20 segundos y al acabar salta bien alto 5 veces.
- 26-Bien hecho, HAS FINALIZADO LA OCA DE LA EDUCACION FISICA EN CASA.