

Educación Física 1 de primaria (03-10/05/2020):

Hola chicos y chicas, esta semana, os voy a proponer unos nuevos juegos sencillos, espero que juguéis a los juegos de las otras semanas también , como el de la “Oca”, escribir letras con vuestro cuerpo, y haciendo ejercicios de yoga.....

Bueno, el primer juego es el siguiente:

Soplacartas: Necesitaremos una botella de vidrio, da igual llena o vacía, y 10 cartas de una baraja cualquiera.

Colocamos las cartas en equilibrio sobre el bico de la botella y soplándolas deberemos ir tirando las que están más arriba hasta que solo quede una. Si caen todas, deberemos volver a comenzar el juego, gana el que lo consiga primero.

El segundo juego:

Carrera sentado: Necesitamos dos trapos por participante y una cinta para marcar la salida y otra la meta, podemos hacer un recorrido en línea recta, con curvas o de ida y vuelta. Nos colocaremos sentados en el suelo, con un trajo bajo el culo y otro bajo los pies, y flexionando y estirando las piernas, sin apoyar las manos , deberemos desplazarnos sin salir de encima de los trapos. A ver quién es más rápido.

Tercer juego:

La trompa del elefante: Necesitamos una pelota pequeña y unas medias o similar, también unas 4 o 5 botellas de plástico, o cualquier cosa que haga las veces de bolos a derribar.

Meteremos la pelota hasta el fondo de una pernera de la media y la cadera de esta la metemos en la cabeza, de tal forma que la media quede colgando con la pelota por delante de nuestra cara. Ahora sin usar las manos, con movimientos del cuerpo y la cabeza debemos de tratar de derribar las botellas que estarán puestas por el suelo del pasillo o el salón. podemos poner las botellas en fila, o en círculo, juntas o separadas, según nos guste.