

Educación Física 5 de primaria (03-10/05/2020):

Hola chicos y chicas, esta semana, os voy a proponer un reto que solicitará vuestra coordinación y resistencia física; el reto consiste en :

**¿Cuántos saltos a la comba podéis hacer correctamente en un minuto de tiempo?**

**¿Cuántas sentadillas profundas sois capaces de hacer en un minuto?**

*Que alguien os ayude con un cronómetro marcando el tiempo y contando las repeticiones; deberéis anotarlas y decírmelas, ok.*

Además os dejo 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 ( o toallas) 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 trapo 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.

Cuarto juego:

Carrera de equilibrio: Necesitamos una tiza o cinta, cuerda, o lo que tengáis para marcar una línea recta en el suelo, además 2 rollos de papel higiénico. El juego consiste en colocar los dos rollos de papel pegados uno al otro sobre la línea en el suelo, tras esto pegamos el talón de un pie a el segundo rollo, pisando la línea, y el otro pie con el talón pegado a la punta del primero, en línea con este y posando la cinta sin salirse de ella; ahora cogemos un rollo de papel y lo pondremos delante del pie adelantado y luego el otro seguido de este. A continuación volveremos a dar un paso y colocar un pie y luego el otro bien pegados uno al otro y al papel, y así sucesivamente trataremos de mantener el equilibrio y de desplazarnos sobre la cinta sin caernos.