

EDUCACIÓN FÍSICA



¡HORA DE PONERSE EN FORMA!

Aunque no podamos salir a la calle, es muy importante hacer ejercicio en casa, así no solo ponemos en forma nuestro cuerpo, si no que despejamos la mente y nos sentiremos mejor. ¡Imaginación y a jugar!

Con estos enlaces, podéis aprovechar para hacer actividad física y mover el esqueleto.

<https://www.youtube.com/watch?v=aqWcTryUkbw> (CALENTAMIENTO)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxUVaSDNC2U> (CALENTAMIENTO EN INGLÉS)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxUVaSDNC2U> (BAILE DEL CUADRADO)

<https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I> (CANCIÓN SALUDO AL SOL)

<https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I> (YOGA PARA NIÑOS/AS)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ml1S5rM0ou0> (CUENTO YOGA)

https://www.youtube.com/watch?v=TspDzEg_vZ4 (MINDFULNESS)

<https://www.youtube.com/watch?v=nBAudZ-l3sc> (COMBA) ¿ Te atreves?

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8> (ZUMBA KIDS)

<https://www.youtube.com/watch?v=a1zQ1xOjZnk> (JUST DANCE – TIMBER)

<https://www.youtube.com/watch?v=MvyTa9L5iN0> (JUST DANCE – TUSA)

<https://www.youtube.com/watch?v=zBzdeWM3VvE> (JUST DANCE – LIMBO)

https://www.youtube.com/watch?v=Ls_FWxWo9PI (JUST DANCE – SWISH SWISH)

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA (JUST DANCE – WAKA WAKA)

<https://www.youtube.com/watch?v=3qOMafRtQZ0> (JUST DANCE – GANGNAM STYLE)

<https://view.genial.ly/5e6b324a7b05bf0fbc2139ca/game-action-que-hacer-en-casa> (EF en casa)

¿A QUÉ PODEMOS JUGAR?

- Nos inventamos un circuito
- La bomba
- Las chapas
- Fútbol chino
- Palomita blanca es
- Juegos con globos
- Gallinita ciega
- La comba
- El limbo
- Las películas
- El pato mareado

Recuerda
juegos que
haces en
EF

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

el **Valor** de la **Educación Física**

ELVALORDELAEDUCACIONFISICA.COM