

Hola a todos. No podemos estar jugando todos juntos o por grupos, pero en casa podemos estar activos de otro modo, aunque el espacio sea reducido nos podemos adaptar pues podemos hacer tareas en estático (sin movernos) o dando pequeños pasos a derecha, izquierda, adelante o hacía atrás, os dejo un conjunto de ideas:

- Lo primero sería poner el cuerpo en movimiento con un calentamiento: giramos tobillos, rodillas, cadera, hombros, cuello, brazos, levantamos talones, rodillas, tocamos interior del pie,... os acordáis lo que hacíamos en clase.
- Preparar bailes y coreografías con vuestras canciones favoritas.
- Aprende y practica zumba: <https://youtu.be/FP0wgVhUC9w>
- Saltar a la comba en un espacio seguro
- Caminar como el: cangrejo, gato, rana, jirafa....
- Hacer una escalera en el suelo con cinta adhesiva, lana, escoba, botellas de agua,...cualquier cosa y pasar por ella saltando pies juntos, pata coja, un pie dentro y otro fuera...
- Hacer yoga: <https://youtu.be/MI1S5rM0ou0>
- Jugar con globos, golpeándolos con las diferentes partes del cuerpo.
- Subir y bajar escaleras.
- Trabaja con tu propio cuerpo con movimientos funcionales: <https://youtu.be/SN5tssgK7GU>
- Podemos trabajar con sentadillas, abdominales, planchas.... En youtube poner en el buscador: **gym virtual** y os saldrán muchas rutinas que vosotros podeis hacer, siempre adaptándolas a vosotros/as, es decir, no hagáis ni el tiempo de cada ejercicio ni las repeticiones que veis en el video, adaptarlas vosotros mismos y hacer vuestra propia rutina con vuestro tiempo de duración y vuestros ejercicios aunque los veais en diferentes rutinas. Usar vuestra capacidad creativa. Al final de cada rutina hacer estiramientos suaves para evitar lesiones. **Este punto lo estoy indicando para los alumnos de 4, 5º y 6º**
- Si tienes, aprovecha la bici estática, la elíptica o la cinta.
- Elaborar un sendero con obstáculos y caminar por ellos.
- Realizar ejercicios de fuerza o pilates: <https://www.youtube.com/watch?v=zYhzTHw5-7o&feature=youtu.be>
- Practicar stacking: <https://youtu.be/eTn4E9dfSnk>
- Caminar sobre líneas construidas con cinta adhesiva. El objetivo es que lo hagáis de forma muy precisa sin salirse de éstas.
- Retos con balón: ver cuántos toques das sin que la pelota toque el suelo. Siempre con la seguridad de **NO** romper nada en casa. También botarla, cambiarla de mano, lanzarla de una mano a la otra.....acordaros de lo que hacíamos en clase.
- Juega con el dado:  
<https://drive.google.com/file/d/1SGFoM3IRD2ZYnLIZ08kqxCFePFzSk9G4/view>

- Os muestro distintos tipos de Ejercicios físicos:



PLANCHA FRONTAL



SPIDERMAN



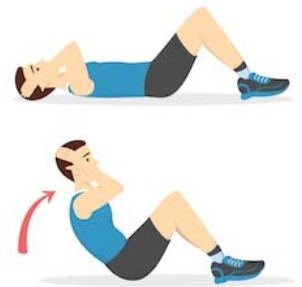
SENTADILLA



ELEVACIONES DE GLUTEO



CRUCH LATERAL



shutterstock.com • 1328851688

CRUNCH



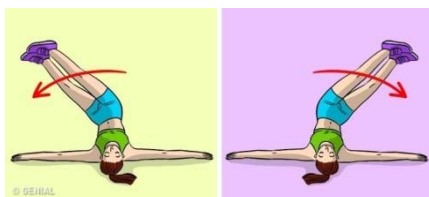
LUMBARES



ELEVACIONES



ELEVACIONES DE GLUTEO



LIMPIA PARABRISAS

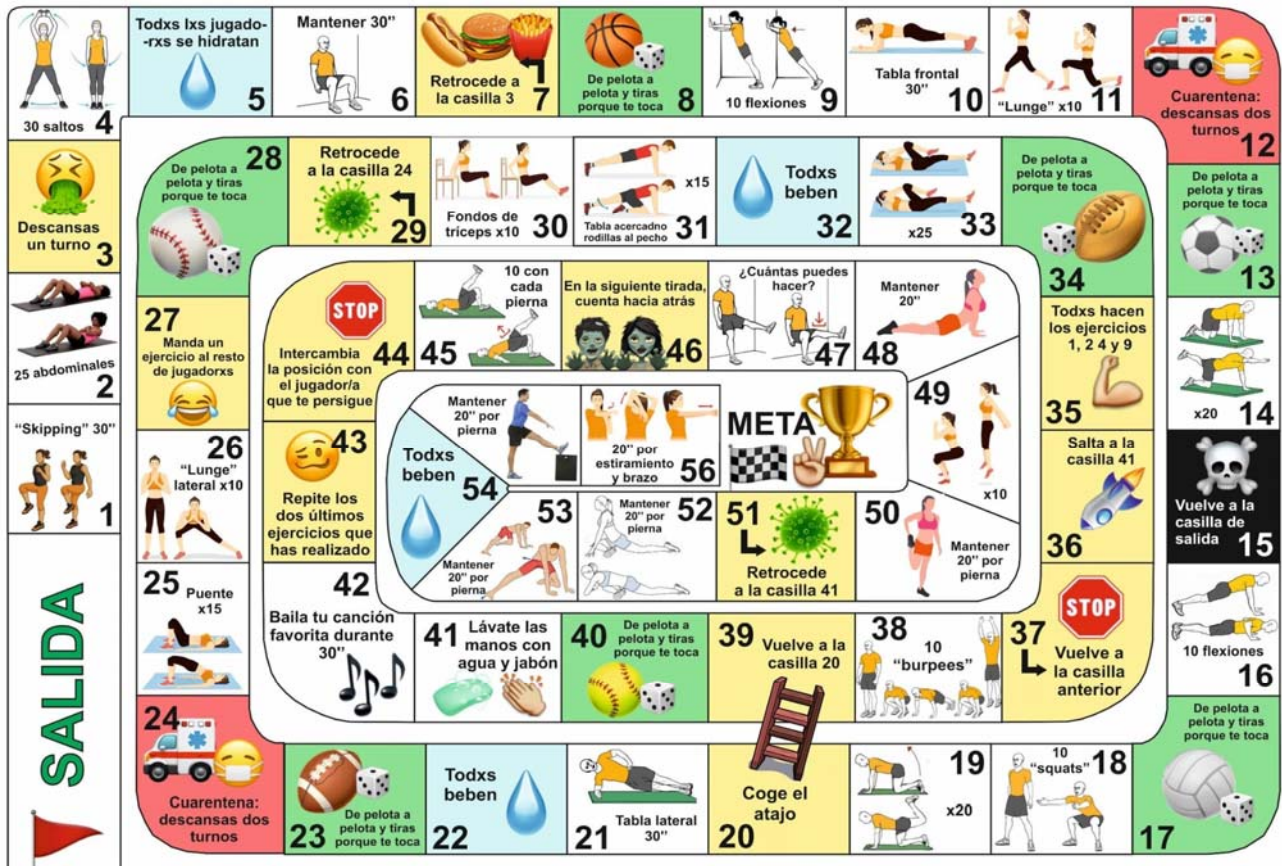


BURPEE



ABDOMINALES

- Jugar a la oca:





# LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!



<https://claudiojiga.wixsite.com/edufis>

# LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!

**COGE UN DADO, TÍRALO... ¡Y A JUGAR!**

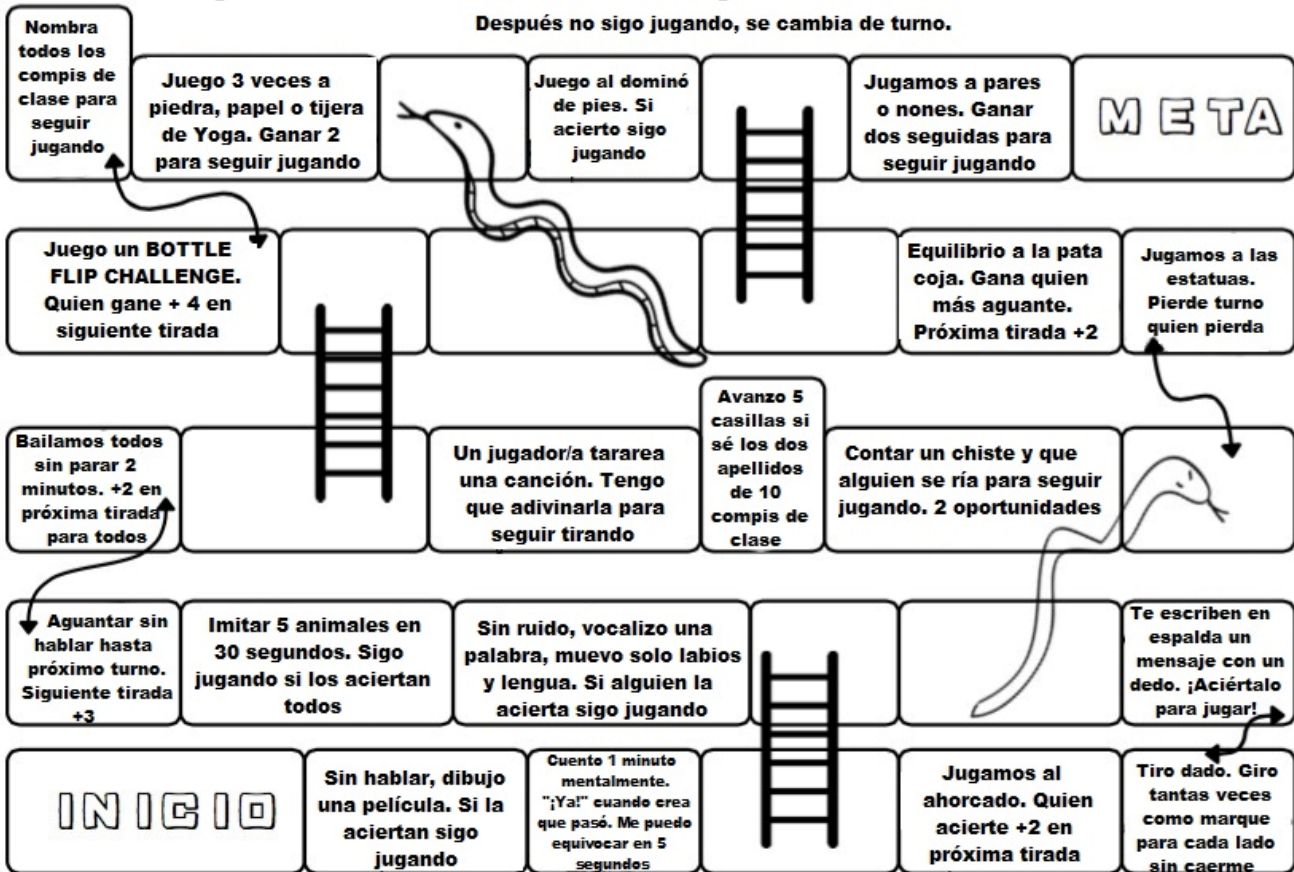
1. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
2. Realizar 5 sentadillas.
3. Andar 50 pasos por tu casa.
4. Saltar a la pata coja 15 veces.
5. **Pozo:** si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla **START**.
6. Aguantar en equilibrio, sobre un solo pie, durante 15 segundos.
7. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
8. Retar a alguien de tu familia.
9. Hacer un juego de mímica.
10. Saltar con los pies juntos 10 veces.
11. Dar una voltereta en la cama.
12. Saltar 10 veces, abriendo y cerrando las piernas y los brazos a la vez.
13. **Pozo:** si caes en el pozo, debes empezar desde la casilla número 6.
14. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
15. Bailar una canción de zumba que te guste de Youtube.
16. Andar 50 pasos por tu casa.
17. Saltar a la pata coja 15 veces.
18. Retar a alguien de tu familia.
19. Hacer un juego de mímica.
20. **Prisión:** para poder salir de la prisión tienes que sacar el número 5 o superar un reto que te hagan.
21. Realizar 10 saltos chocando las manos en el aire a la vez.
22. Realizar 5 sentadillas.
23. Andar 100 pasos por tu casa.
24. Skipping, "rodillas arriba", durante 15 segundos.
25. Saltar con los pies juntos 15 veces.
26. ¡ENHORABUENA! ¡HAS FINALIZADO LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA!

<https://claudiojiga.wixsite.com/edufis>



Si caigo en una ESCALERA = SUBIR A CASILLA. Si caigo en CABEZA DE SERPIENTE = BAJAR A CASILLA.

Después no sigo jugando, se cambia de turno.



|                                                                              |                                                                    |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                      |                                                             |                                                      |                                                 |                                                                               |                                              |                                                                       |                                                                                |                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Nos pasamos la pelota 10 veces. ¡Que no caiga!                               |                                                                    | ¡A MEDITAR! Hago 5 posturas de yoga                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | vuelve a jugar                                       |                                                             | ¡Vaya comedia! Hago reír al compañero poniendo caras |                                                 | 7 saltos girando 90° cada vez                                                 |                                              | KARAOKE BAILARÍN Canto y bailo una canción                            |                                                                                |                                                       |
| ¡Soy un MIMO! 5 animales. Compañero tiene que acertarlos                     | ¡EQUILIBRISTA! Flamenco 20 segundos                                |                                                              | ¡Somos actores! Imita a la persona con la que juegas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                      | ¡MALABARES! Con una pelota pequeña. Lanzar y coger 10 veces |                                                      | ¡Soy una rana! Imito 10 saltos ¡Rana saltarina! |                                                                               | vuelve a jugar                               |                                                                       | ¡VELOCIRAPTOR! 30 segundos para ir y volver a la habitación que esté más lejos |                                                       |
|                                                                              | ¡HIDRÁTATE! Es muy importante el descanso. Pierdes 2 turnos        |                                                              | <div>  <p><b>¡Hola, soy HABILIDOSO! Un perro algo chistoso, goloso y muy amoroso; pero para nada perezoso.</b></p> <p><b>Soy capaz de hacer todos los retos del juego. ¿Y tú?...</b></p> <p><b>LLEGADA</b></p> <p>¡Enhorabuena! Haz las posturas de Yoga super fáciles para recuperar.</p> </div> |                                                      |                                                             |                                                      |                                                 |                                                                               |                                              |                                                                       |                                                                                |                                                       |
|                                                                              | PLAYBACK Bailo y canto (sin hacer nada de ruido). ¿Qué canción es? |                                                              | ¡CARCEL!! Regresa a la primera casilla del juego                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                      | ¡Somos estatuas! Quien se mueva... Retrocede 3 casillas     |                                                      | ¡BAILARINES! Bailamos una canción entera        |                                                                               | ¡HOLLYWOOD! Imito una persona que conozcamos |                                                                       |                                                                                | MIMO MÚSICO Tocar 5 instrumentos. Compañero acierta 3 |
| Da 10 saltos seguidos en el sitio con todas tus fuerzas y avanza 5 casillas. |                                                                    | Juega a tenis (raqueta y pelota invisibles) con el compañero |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ¡LENTISIMO! Corro a cámara lenta durante 30 segundos |                                                             | ¡Soy una serpiente! Salgo reptando de la habitación  |                                                 | Hago el cangrejo. Voy a la habitación de al lado y vuelvo                     |                                              | ¡SOY GRACIOSO! Cuenta chistes sin parar hasta que consigas hacer reír |                                                                                |                                                       |
| SALIDA                                                                       |                                                                    | 10 saltos pata coja con cada pierna                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ¡CUIDADO! Corre marcha atrás el pasillo 4 veces      |                                                             | ¡COLOCÓN! Gira 5 veces sobre ti mismo a cada lado    |                                                 | Tira el dado 3 veces, son las marchas a las que tienes que correr en el sitio |                                              |                                                                       | vuelve a jugar                                                                 |                                                       |

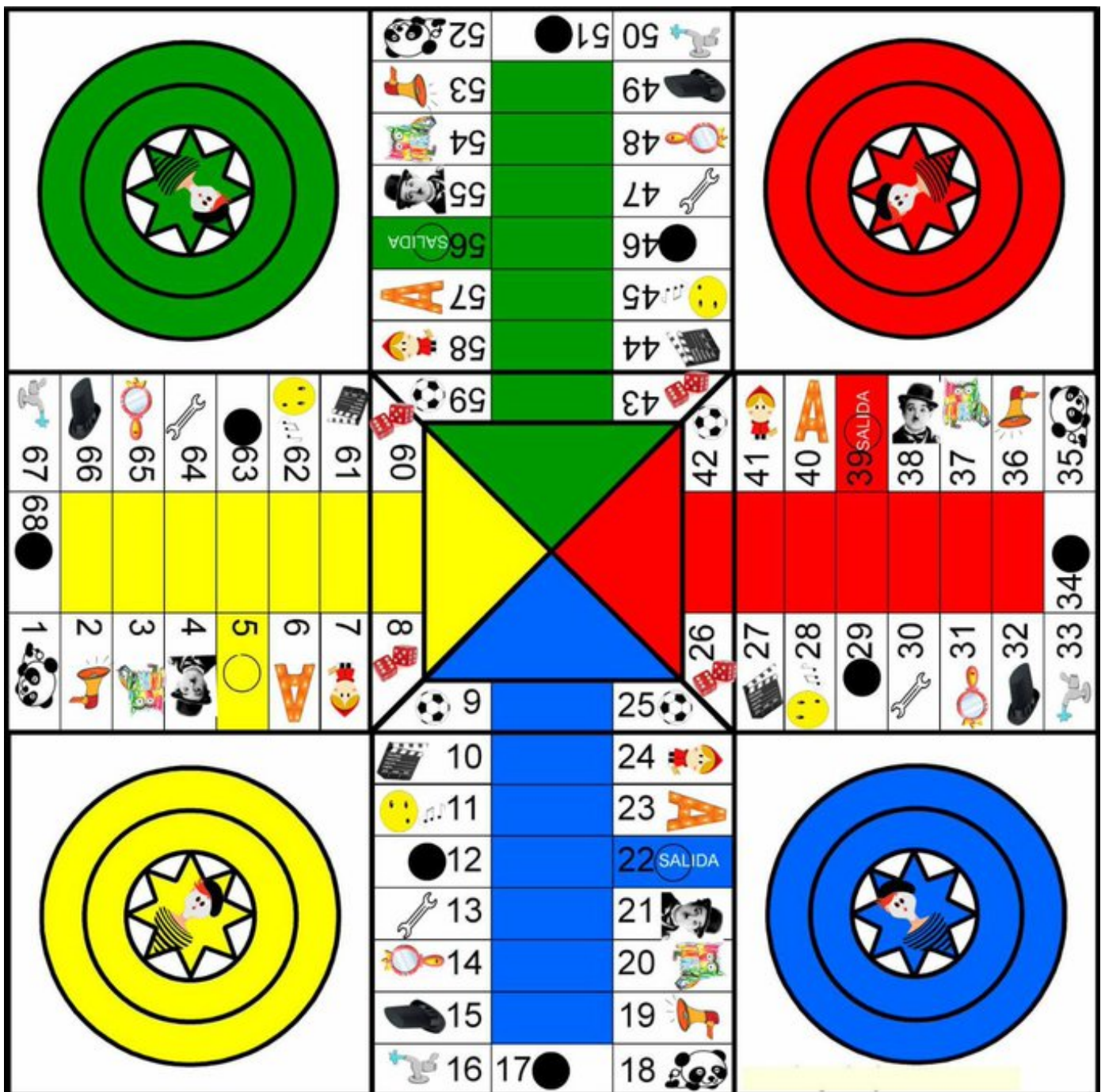
- Actividad de yoga:

| PIEDRA, PAPEL O TIJERAS                                                            |   |                                                                                     |   | YOGA<br>Intermedio                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | + |    | = |  <b>Guerrero</b>               |
|    | + |    | = |  <b>Saludo de pies</b>         |
|    | + |    | = |  <b>Pájaro</b>                 |
|   | + |   | = |  <b>La plancha</b>           |
|  | + |  | = |  <b>El puente</b>            |
|  | + |  | = |  <b>Flamenco en el suelo</b> |

| PIEDRA, PAPEL O TIJERAS                                                             |   |                                                                                       |   | YOGA<br>Superfácil                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | + |    | = |  <b>Mariposa</b>   |
|    | + |    | = |  <b>Flamenco</b>   |
|    | + |    | = |  <b>La montaña</b> |
|   | + |   | = |  <b>La Cobra</b> |
|  | + |  | = |  <b>El perro</b> |
|  | + |  | = |  <b>El gato</b>  |



- Jugamos al parchís:



## CASILLAS Y PRUEBAS DEL PARCHÍS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL



El que caiga en esta casilla deberá imitar a un animal durante 20 segundos.



El que caiga en esta casilla deberá representar un ruido concreto. *Ejemplo: el chirriar de una puerta.*



El que caiga en esta casilla deberá, utilizando solo la cara, manifestar una emoción: tristeza, miedo, alegría...



El que caiga en esta casilla deberá imitar durante 20 segundos a un personaje famoso, reconocible por el resto de participantes. Puede utilizar para ello la voz.



El que caiga en esta casilla deberá adoptar una postura a través de la cual su cuerpo represente una letra.



El que caiga en esta casilla deberá imitar durante 20 segundos a un personaje de cuento. Puede utilizar la voz.



El que caiga en esta casilla deberá representar durante 20 segundos un deporte, sin utilizar la voz.





El que caiga en esta casilla deberá representar con su cuerpo un número.



El que caiga en esta casilla deberá representar una película (también pueden ser dibujos animados) con su cuerpo sin utilizar la voz. El tiempo empleado será el necesario hasta que alguno de los compañeros averigüe de qué película se trata.



El que caiga en esta casilla deberá tararear una canción sin nombrar nada de su letra.



El que caiga en esta casilla deberá representar, con gestos y movimientos, una profesión. Tiene para ello 20 segundos.



El que caiga en esta casilla deberá imitar a otro de los jugadores. Puede utilizar la voz. Tiene para ello 20 segundos.



El que caiga en esta casilla deberá coger un objeto cercano y representar un uso diferente al que en realidad tiene.



El que caiga en esta casilla deberá imitar con sus gestos una acción doméstica: fregar los cacharros, hacer la cama, preparar la comida, tender la ropa...

La Educación Física es muy importante en nuestras vidas, no olvides un tramo del día para jugar o realizar actividad física de diferente índole.

Ahora que ya vais a poder salir a la calle, podéis correr, saltar, andar en bici, patinar.....

¡Esperamos que os sirva y ayude!

Nos vemos pronto,

Los profes Jenaro y Jorge.