



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

#EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA

#EL CIRCO EN CASA



Desde el departamento de Educación Física os presentamos la SEMANA DEL CIRCO.

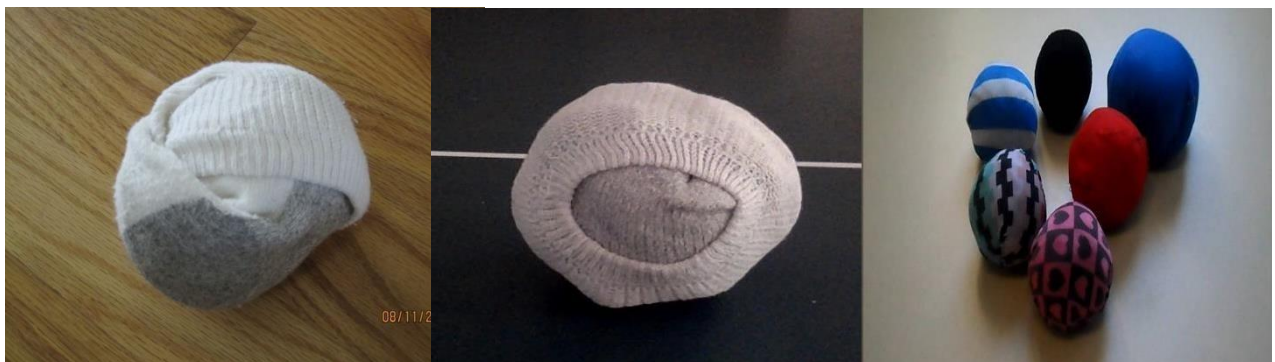
A lo largo de la semana mandaremos varios retos relacionados con el arte circense.

¿¡COMENZAMOS!?

Para la primera prueba de nuestro CIRCO os proponemos los juegos de MALABARES (JUGGLE)

¿Qué necesitamos?

Si tienes 3 pelotas perfecto, si no dispones de esta primera opción podéis hacer uso de calcetines, simplemente tenéis que formar una bola, servilletas de papel y pañuelos de tela. ¡ES MUY FÁCIL!



Una vez tengáis las tres pelotas-calzetines, servilletas de papel y pañuelos podemos comenzar el reto.

### **¿Qué tengo que hacer?**

Este reto es progresivo, tenemos que intentar ir avanzando en la dificultad de los juegos que os propongo. Para ello os voy a enviar unos sencillos vídeos con pequeños “trucos”. El modelo que veréis en el vídeo se está esforzando al máximo para hacerlo bien... hay que entender que está desentrenado por la cuarentena...

Como siempre os digo, son pequeñas propuestas. Los niños ya las conocen así que seguro que no les cuesta nada realizarlas pero... ¿Y a vosotros los adultos?

¡Podemos hacer trucos por parejas, en solitario, o toda la familia a la vez! Cuanto más practiquéis, más situaciones nuevas os iréis generando; la creatividad es la magia de estos trucos.

Pelotas:

<https://youtu.be/folz7l7WMrM>

Servilletas:

<https://youtu.be/1lLt1i1svLI>

Pañuelo:

<https://youtu.be/mCOPqXsgm7s>

Con los pies:

<https://youtu.be/1UW15GaJ3xc>

RECORDAD QUE SE TRATA DE RETOS PARA DISFRUTAD, PASAR UN RATOS  
DIVERTIDO Y EN FAMILIA.

SI OS APTECECE, ESTARÉ ENCANTADO DE VER VUESTROS RETOS EN UN  
SENCILLO VÍDEO O REPORTAGE FOTOGRÁFICO EN ESTA DIRECCIÓN

[santaanaefhuesca@gmail.com](mailto:santaanaefhuesca@gmail.com).

Un fuerte abrazo para todos

Jacobo