



Departamento de Educación Física

VACACIONES DE SEMANA SANTA 2020

Querida familia:

Desde el departamento de educación física queremos desearos una feliz estancia en casa estas vacaciones raras que nos toca vivir este año en Semana Santa.

Durante las pasadas tres semanas hemos estado "unidos" a través de #RETOS. Nos hemos conectado desde la distancia a través de vuestros vídeos y vuestras fotos. Un magnifico trabajo el que habéis realizado en FAMILIA así que ¡FELICIDADES!

No podíamos irnos de vacaciones sin proponer alguna "cosa" desde nuestra asignatura... algo relacionado con el juego... algo divertido, diferente... una de esas #FórmulasContraElAburrimiento que todos estamos buscando para estos días... Así que...

¡SEÑORAS Y SEÑORES! ¡NIÑOS Y NIÑAS! EL "EF POWER TEAM" PRESENTA "LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA"

Disfrutad todo el tiempo con vuestra Familia y no olvidéis ejercitar cuerpo y mente para estar preparados y a tope para la vuelta al colegio. Volveremos a vernos... pero todavía no podemos.

Un fuerte abrazo.

Diego, Carlos y Jacobo.



LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!



LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!

COGE UN DADO, TÍRALO... ¡Y A JUGAR!

1. Haz equilibrio estático a cuatro patas, intentando aguantar un rollo de papel higiénico sobre tu espalda (como si fuese la joroba de un camello)
2. ¡Desafía a un jugador! Sentados en el suelo, manos arriba y... ¡carrera de culos!
3. Lanza al aire una pelota y cógela sin que toque el suelo.
4. ¡Estás mudo! No puedes hablar hasta que te toque otra vez.
5. **Pozo. Si caes en esta casilla debes empezar de la casilla START.**
6. ¡Lanza el dado! Si sacas un número más grande que el 3 avanzas, si no pierdes turno.
7. Coge un globo. Lánzalo al aire y golpéalo 3 veces sin que toque el suelo.
8. ¡Puntería!. Con una bola de papel, debes dar a un objeto que te diga un jugador.
9. Equilibrio dinámico: a 4 patas, rollo de papel sobre la espalda. Debes salir de la habitación que estés sin que se caga el rollo.
10. ¡Has perdido una mano! La mano dominante (con la que escribes) no puedes usarla hasta el siguiente turno.
11. Lanza un pañuelo de tela al aire (o servilleta). Deberás recogerlo con la parte del cuerpo que te indique un jugador.
12. Un jugador te va a dar 6 ordenes seguidas (siéntate, salta, tumbado...) ¡no te equivoques o no juegas un turno!
13. **Pozo. Si caes en esta casilla debes empezar de la casilla 7.**
14. ¡Reto Matemático! Un jugador va a colocar en un folio el número que quiera (del 1 al 10) de figuras (círculos, cuadrados, triángulos...) Debes contarlos en voz baja y decir gritando el número que crees que es.
15. Realiza 5 saltos sin salirte de la misma baldosa .
16. Has perdido el dedo gordo (pulgar) de tus manos. No puedes usarlo un turno.
17. Coge un peluche de tu habitación. Tienes que llevarlo otra vez hasta tu habitación sin poder usar tus manos.
18. Coloca una servilleta en el suelo. Tienes que levantarla del suelo solo con tus pies.
19. ¡PIEDRA PAPEL O TIJERA! Juega una partida contra quien tu quieras.
20. **PRISIÓN: Lanza el dado. Debes sacar un número menor que el 4 para salir libre. Puedes lanzarlo 3 veces.**
21. ¡EL BAILE SORDO! Te toca bailar una canción que solo tú puedes oír. Baila sin música, sin cantar pero moviendo la boca. ¿Sabrán los demás que estás cantando?
22. Equilibrio: no puedes salir de una línea del suelo. Debes recorrerla hacia delante y después hacia detrás.
23. ¡A BAILAR! Todos los jugadores juntos. Ponemos una canción en el móvil y a bailar sin parar.
24. ¡PELEA!. Elige un jugador. Cara a cara... el primero en reírse pierde.
25. ¡LA PALABRA OCULTA! Ponte la mano dentro de la boca y di una palabra en voz alta. Los demás tienen que adivinarla
26. ¡ENHORABUENA! ¡TE FALTA EL ÚLTIMO RETO! Tira el dado dos veces y recuerda los números obtenidos. AHORA mira lo que te toca hacer en la siguiente página.

**Para poder volver a tirar debemos superar los retos. Si no logramos el reto perdemos el turno.*

LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!

COGE UN DADO, TÍRALO... ¡Y A JUGAR!

EL PRIMER DADO...



BAILA SOLO CON LAS MANOS.



BAILA SOLO DANDO SALTOS.



BAILA CON LAS MANOS PEGADAS A LA PARED.



BAILA SIN PODER DESPEGAR LOS PIES DEL SUELO.



BAILA COMO SI TUVIERA 1% DE BATERÍA.



BAILA COMO SI MAÑANA PUDIERAS IR AL COLE Y HEMOS VENCIDO AL CORONAVIRUS.

EL SEGUNDO DADO...



MÚSICA TIPO CLÁSICA.



MÚSICA TIPO ROCK DURO.



MÚSICA TIPO SALSA.



MUSICA TIPO REGGAE.



MUSICA TIPO RAP.



MÚSICA TIPO FLAMENCO.