

ENS MOVEM

ACTIVITAT FÍSQUES FORA DE CASA O EN UN ESPAI AMPLI

- Sortir a caminar
- Sortir a córrer
- Anar amb bicicleta
- Anar amb patinet
- Jugar a futbol
- Jugar a bàsquet
- Jugar amb les pales
- Jugar amb la pilota
- Anar amb patins

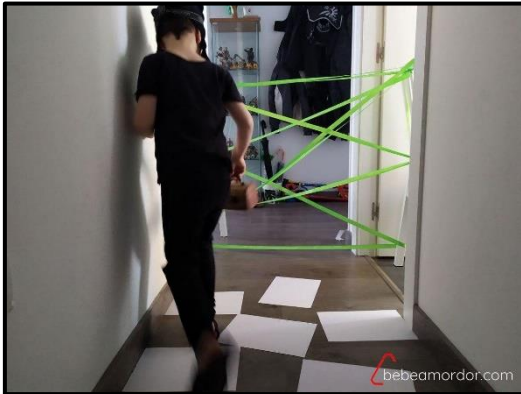
CIRCUIT PER CASA

Amb objectes que tinguem podem fer un circuit per la casa, el menjador o on puguem. El circuit ha d'implicar fer moviments (saltar, passar per sota cadires, arrossegar-se...)



CORDES AL PASSADÍS

Passem entre les cordes (o cintes), d'una paret a l'altra, enganxant-les amb cinta adhesiva.



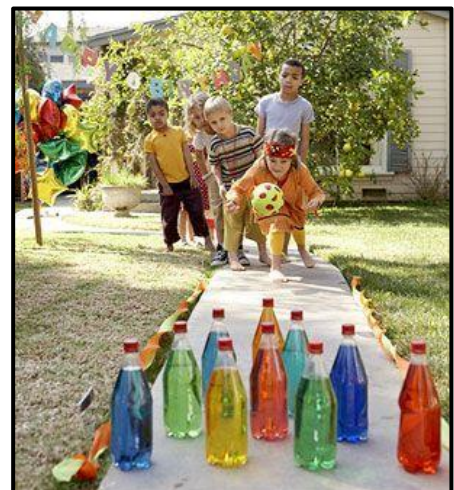
CISTELLA

Utilitzar la paperera de casa (millor si és circular). Posar-la a diferents alçades, distàncies, ulls tancats... Si teniu una pilota la podeu fer servir, i si no, podeu fer servir pilotes de paper.



BITLLES

Si no teniu un set de bitlles a casa, podeu fer servir bricks de llet o ampolles de plàstic d'aigua, garrafes... També podeu decorar les bitlles i entretenir-vos. Les podeu omplir amb sorra/arròs... per a que pesin.



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 golpeos 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