PRACTICA ESPORT DES DE CASA!!

Hola de nou famílies!!

Us enviem algunes propostes més per poder seguir posant en pràctica l'activitat física des de casa. A continuació us deixem un llistat de jocs, activitats, lectures....que esperem que us ajudin a portar aquest confinament d'una manera més dinàmica i activa!!! Molts ànims a jugar i practicar esport.

⇨Ioga: Representa les diferents figures i postures de ioga, així podràs reforçar el teu cos i treballar l'equilibri.

⇨Mou-te: Joc de l'oca amb diferents reptes a realitzar, tot movent el nostre cos.

⇨ "Oca de educación física en casa"

⇨Monopoly d'educació física en família

⇨Sudoku esportiu

⇨Lectura : De niñas a leyendas

PRACTIQUEM IOGA

armadillo

pinza

loto

ardilla

barco

vela

arco

arado

puente

leon

niño relajado

guerrero

árbol

montaña

perro

avión

MUÉVEFTE

PM

TÓCATE LA PUNTA DE LA NARIZ CON LA RODILLA... SIN CAERTE!!!

EL CANGURO ESTÁ COJO: DA 5 SALTOS CON UNA PIERNA

PASA POR DE BAJO DE LAS PIERNAS DE LOS PARTICIPANTES

DA UN SALTO LO MÁS GRANDE QUE PUEDAS

PROPONTE UN RETO CON ALGUIEN!!!

CAMINA A 4 PATAS 10 PASOS

ESPERA UN TURNO DANDO SALTITOS

10 PASOS DE CANCREJO SIN CAERSE!!!

RETROCEDE 3 CASILLAS!!!

HAZ LA BICICLETA DURANTE 30S.

SIÉNTATE... Y LUEGO LEVÁNTATE SIN AYUDARTE CON LAS MANOS!!!

DESCANSO ADECUADO

COME DE FORMA SALUDABLE

BUEN HIGIENE

HIDRÁTATE

EL CABALLO CAMINA PALANTE 3 VECES CADA VEZ MÁS RÁPIDO!!!!

DESCANSA UN TURNO... Y HIDRÁTATE!!!

EDUCACIÓN FÍSICA... EN NUESTRAS CASAS!!!

APÓYATE SOLO CON LA MANO DERECHA Y EL PIE IZQUIERDO... EN EL SUELO!!!

FIN!!! YA SABES LO QUE TOCA!!!

REPRESENTA LA SIGUIENTE ACCIÓN: RELAJARTE EN MEDIO DE LA NATURALEZA!!!

PONTE EN EL CAPARAZÓN DE UNA TORTUGA Y RESPIRA PROFÚNDAMENTE

HAZ UN BAILE QUE TE GUSTE!!!

ESTÁS DE SUERTE!!! TIENES MÁS TIEMPO DE E.F. RETROCEDE 10 CASILLAS

RUEDA 5 VECES COMO UN...

SENTARSE Y LEVANTARSE 10 VECES!!!

RETROCEDE 3 CASILLAS!!!

GIRA 3 VECES... CUIDADO NO TE MAREES!!! 360°

CORRE RÁPIDO 30S... PERO DESDE EL SITIO!!!

AVANZA 3 CASILLAS!!!

REPRESENTA UNA ACCIÓN DE PELÍCULA!!!

EN LA POSICIÓN DE CANGREJO... CAMINA HACIA ADELANTE!!!

10 SALTOS COMO UN KANGURO

REPRESENTA UNA FIGURA QUE TE GUSTE :)

REPTA COMO UNA SERPIENTE 10S.!!!

¿SE PUEDE HACER E.F. EN CASA? VAMOS A VERLO!!!

A POR 5 SALTOS!!!

10 PASITOS DE SKIPPING

10 BRAZADAS HACIA ADELANTE!!!

MUEVE UN BRAZO HACIA ADELANTE Y OTRO HACIA ATRÁS... A LA VEZ!!!

RETO!! MUEVE AL MISMO TIEMPO CINTURA Y RODILLAS.

TOCARTE LA PUNTA DE LOS PIES

TOCATE LAS MANOS POR DETRÁS DE LA ESPALDA!!!

DESPUÉS DEL CALENTAMIENTO ACTIVADO ESTARÁS.... PERO UN TURNO ESPERARÁS!!!

10 SALTOS EN CUCLILLAS

LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!

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!**