

Trabajo de educación física 1º y 2º de primaria.

Hola chicos, ¿cómo estáis?, yo os echo mucho de menos, pero ya nos queda menos para vernos. Espero que estéis haciendo mucho ejercicio en casa. Así mantendréis vuestra salud a tope, y os distraéis un poco, para no pensar en todos los días que llevamos sin salir a la calle. Yo hago ejercicio todos, todos, todos los días y os animo a que lo hagáis vosotros también.

Os envío una serie de retos para que hagáis en vuestras casas:

1. Mi juguete favorito.

Escoge tu juguete favorito y déjalo en el centro de tu habitación. Vete al salón, o a un punto alejado de la casa y tendrás que ir y volver hasta donde está tu juguete favorito tres veces. La primera vez a gatas, la segunda corriendo y la tercera andando de espaldas.



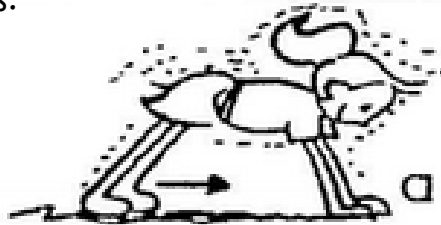
2. Soy una rana.

Coge el palo de la escoba de tu casa, ponlo en el suelo y salta de un lado a otro contando hasta veinte.



3. Las flores de primavera.

Tenéis que poner unas 10 hojas en el suelo separadas entre sí, en alguna habitación grande de la casa y durante un minuto moveros por el suelo boca abajo, apoyándonos con los pies y con las manos sin tocar ninguna de las flores.

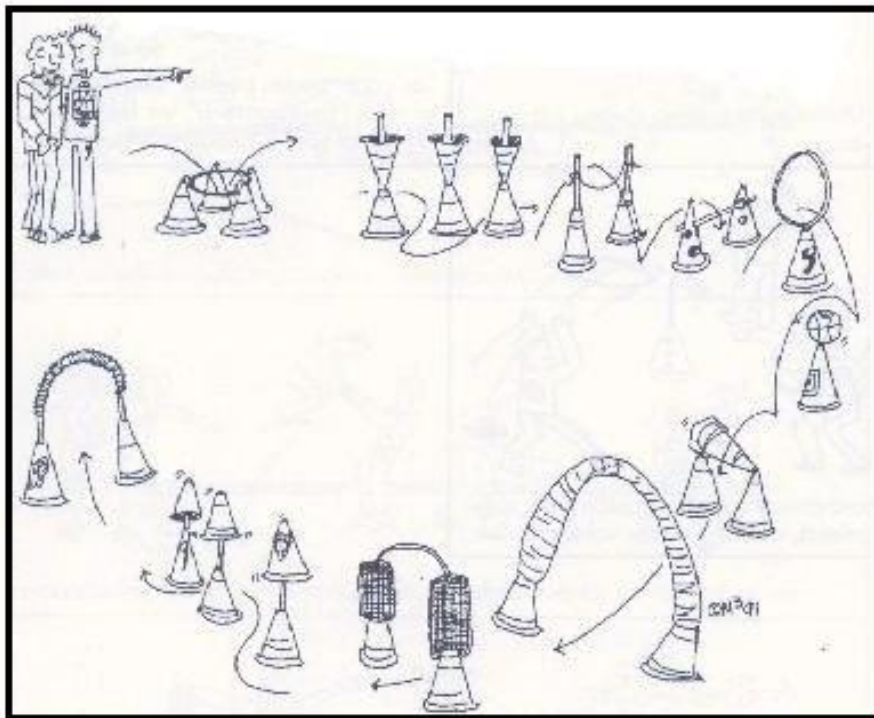


4. Mi circuito.

Inventa un circuito con objetos que tengas en casa para correr en zigzag , esquivando obstáculos. Puedes utilizar juguetes, botellas de agua, el cubo de la fregona, libros...lo que se te ocurra. Si te apetece puedes mandarme una foto de tu circuito al mi email

albertoseguiblaquez@gmail.com

Estaré encantado de recibir vuestras creaciones.



5. Pelota aventurera.

Coge una pelota y recorre tu casa por todas las habitaciones golpeándola solo con los pies, no puedes chocarte con nada o perderás. Si no tienes una pelota en casa puedes fabricar una con papel y celo, o probar con un globo.



6. A bailar.

Baila una canción solo o en familia. Aquí te dejo unas propuestas:

www.youtube.com/watch?v=43pgc7v6_2o

www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ

www.youtube.com/watch?v=00906sWVpL4

www.youtube.com/watch?v=q0U1A7ovy3I

www.youtube.com/watch?v=UaVxb8JQowI

www.youtube.com/watch?v=FWmdloufmYI

www.youtube.com/watch?v=gbF1NP3LLkE

www.youtube.com/watch?v=Q-f4pCksb5M

www.youtube.com/watch?v=IPhS5BaDTTs

www.youtube.com/watch?v=-XeuNvwVECs

www.youtube.com/watch?v=9fgA6TJ5VHY

¡Enhorabuena! Si has llegado hasta aquí has conseguido hacer todos los retos. Cuando los finalices puedes rellenarme este cuestionario, que me llegará directamente a mi correo electrónico:



<https://forms.gle/zr5KTBpJ1JmFQMFF9>

Muchas gracias.

Por último, aquí os dejo una recomendación para hacer un poco de yoga con vuestros padres si os apetece:





¡ÁNIMO FAMILIA!