

EDUCACIÓN FÍSICA:

11 a 15 de mayo:

¡Hola chicos y chicas!

Espero que hayan disfrutado si han salido de casa a coger un poco de aire. Esta semana celebramos el Día de la Familia (Viernes 15 de mayo), así que he seleccionado algunas actividades para que juegue **toda la familia**. Muchas gracias por enviarme el material, sigan con el buen trabajo. ¡Vamos allá!

1. LANZAMIENTOS:

Para este juego necesitamos un espacio donde no haya peligro de romper nada, porque vamos a realizar algunos lanzamientos. Vamos a lanzar un dado dos veces para cada jugada, por lo que si no tienes ninguno puedes entrar aquí y usar uno virtual:

<https://app-sorteos.com/es/apps/tirar-dado-online>

El juego consiste en tirar unos objetos que tenemos que colocar previamente en el espacio que hemos comentado. El motivo por el que vamos a tirar el dado dos veces es porque la primera tirada es para saber qué objeto vamos a tirar y la segunda es para saber con qué vamos a tirarlo. A continuación te dejo una lista de posibles objetos, pero **tú puedes utilizar lo que tengas en casa**.

TIRADA 1: (*Recuerda que estos objetos tienes que colocarlos antes de empezar la partida)

SI SALE UN UNO: Botella de agua de plástico

SI SALE UN DOS: Vaso de yogurt (vacío)

SI SALE UN TRES: Botella de champú

SI SALE UN CUATRO: Un juguete que se mantenga en pie

SI SALE UN CINCO: Un libro

SI SALE UN SEIS: Una caja vacía de un medicamento

TIRADA 2: (*Esto es para saber qué vas a usar para intentar derribar lo que te haya salido en la TIRADA 1)

SI SALE UN UNO O UN CUATRO: Rollo de papel higiénico

SI SALE UN DOS O UN CINCO: Goma de borrar

SI SALE UN TRES O UN SEIS: Cojín

2. ¡EL SUELO ES LAVA!:

Durante el siguiente juego no puedes tocar el suelo, porque te quemas. Tenemos que cruzar una estancia de la casa, por ejemplo el salón, de una punta a otra sin tocar el suelo. Te recomiendo que te quites los zapatos.

Podemos utilizar sillas, el sofá, mesas (si son de madera y está permitido, **¡mucho cuidado con los elementos de cristal!**)...

Recuerda retirar adornos que se puedan romper o que nos pudieran hacer daño. Para las zonas donde no haya muebles donde subirse se pueden poner folios en el suelo como si fueran baldosas. Recuerda ponerles cinta adhesiva por debajo, o podrían resbalar.

Si la primera vez es muy fácil, intenta cambiar las cosas de sitio, poner menos baldosas, etc.



3. ¡A MOVERSE!:

Aquí les dejo un vídeo con ejercicios para hacer en casa (**recuerden que esto es para toda la familia**) Los niños pueden ir a buscar un juguete favorito y enseñarlo al resto de la familia, aprovechando los descansos entre ejercicios, como hacen los niños en el vídeo. ¡Dale caña!

<https://www.youtube.com/watch?v=nvfjR3Rc7Q>

