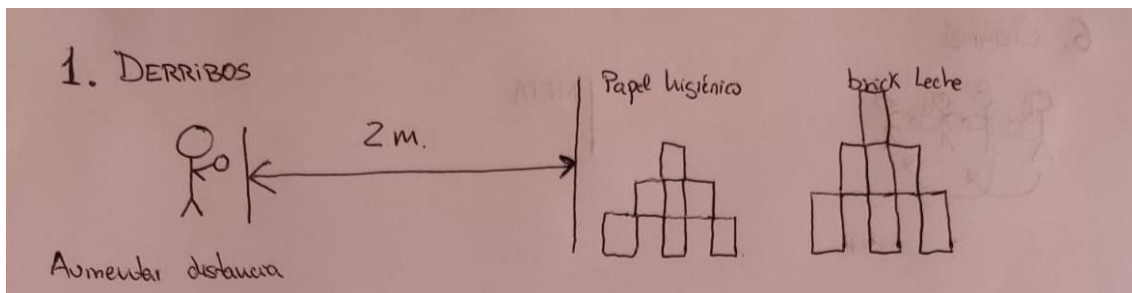


Educación Física En Casa

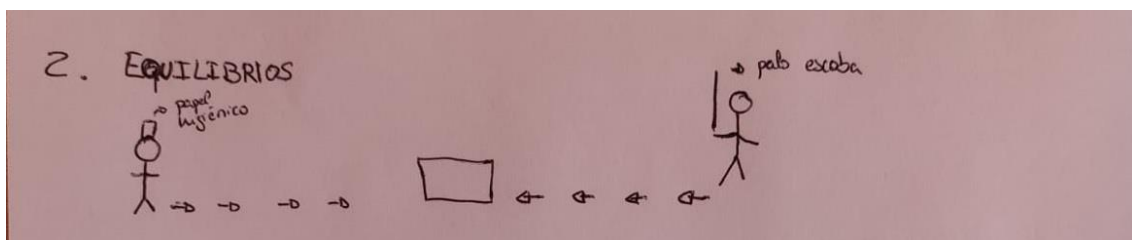
- 1. Derribos:** Colocaremos, el número de objetos lo ponéis vosotros, yo mínimo recomiendo seis, así pues, colocamos 6 “bricks” de leche de 1 Litro en forma de pirámide y con una pelota o con un objeto (rollo papel higiénico) debemos intentar derribar todos, limitamos el número de lanzamientos. Hacemos lo mismo con una pirámide de rollos de papel.



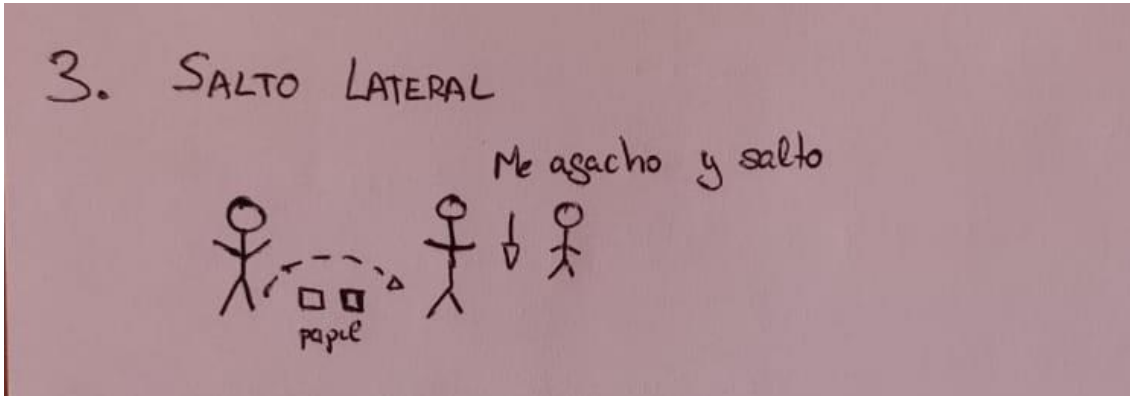
Variante: aumentamos la distancia de lanzamiento.

- 2. Equilibrios:** tendremos que transportar un número determinado de cosas desde un punto de nuestra casa hasta otro punto, evidentemente, sin que se nos caiga.

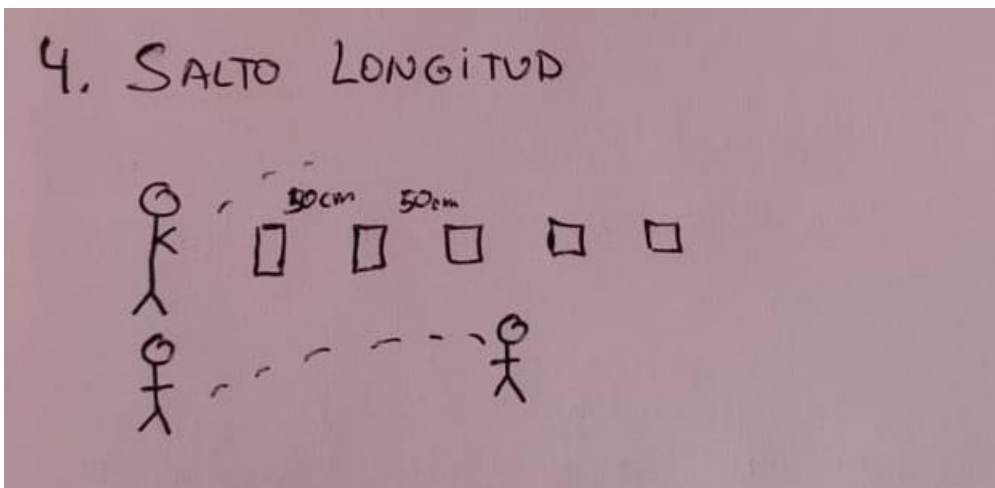
Por ejemplo: podemos transportar papel higiénico en la cabeza; alguna fruta en la cabeza; palo de escoba en la mano (sin cogerlo, deberá estar en la palma); si tenemos platos de plástico transportar 2 en cada mano (como si fuéramos camareros).



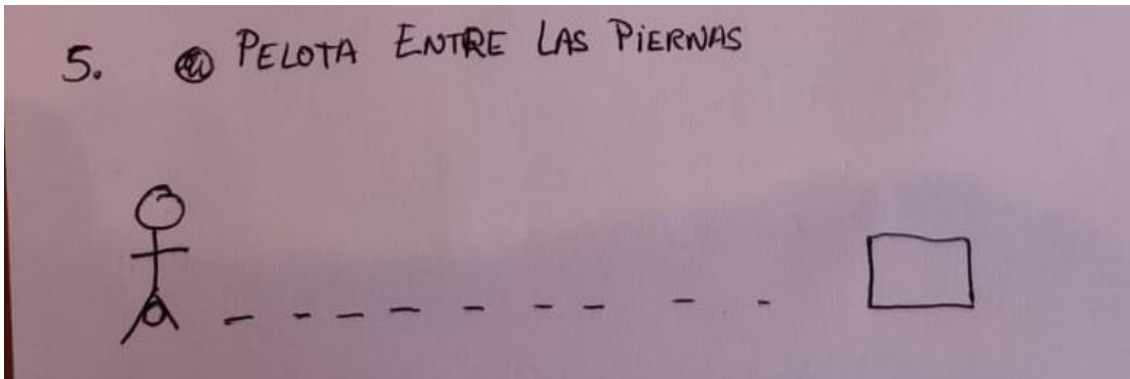
3. **Salto lateral:** colocamos 2 rollos de papel higiénico bastante juntos, tenemos que: agacharnos, tocar suelo con las manos, levantarnos y dar un salto lateral sin tocar los rollos de papel, nos agachamos, tocamos suelo con las manos, nos levantamos y salto lateral otra vez. 5 veces cada lado.



4. **Salto Longitud:** colocamos "brick" de leche separados, aproximadamente, 50 centímetros entre ellos, colocamos al menos 5, nos situamos en el primero (al lado) y debemos saltar con todas nuestras fuerzas y ver hasta cuál llegamos. Lo repetimos varias veces para ver si mejoramos.

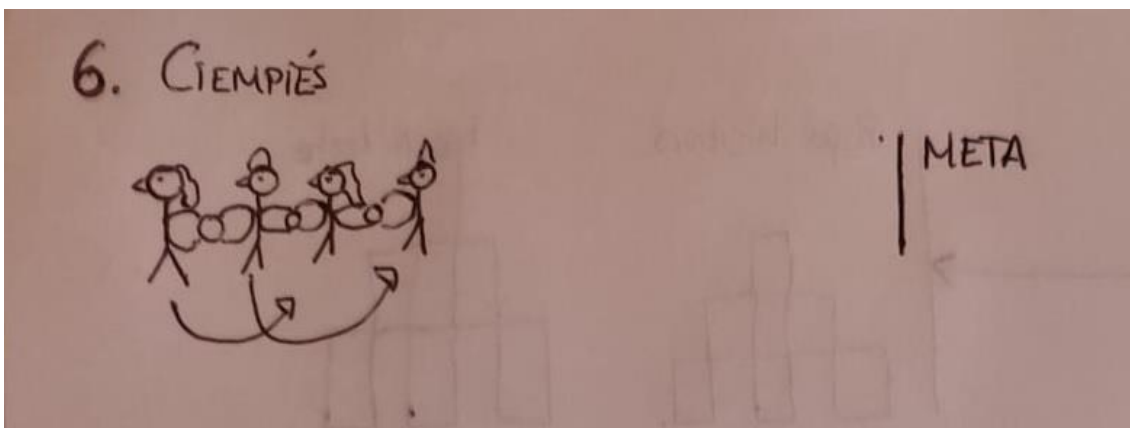


5. **Pelota entre las piernas:** Nos colocamos la pelota entre las piernas, y tenemos que llevarla de un punto a otro de la casa sin que se caiga. Pondremos un tiempo máximo.



Variante: nos colocamos otros objetos, papel higiénico, una manzana, pelotas más grandes o más pequeñas.

6. Ciempiés: necesitamos mínimo 2 personas, y una pelota, papel higiénico, o un "brick" de leche, nos colocamos uno/a delante y otro/a detrás, mirando ambos al frente, y tenéis que pasar el objeto a la persona que tenéis detrás, y correr a colocarte detrás para recibir el objeto.



Telegram: @yusterovich. Recuerdo, clic en nueva conversación, en la lupa escribimos (todo completo) @yusterovich, y apareceré yo.

Correo: adrian@colegiolafontaine.es

¡¡¡Recuerdo!!! Me gustaría que os grabéis o mandéis fotos bailando, haciendo ejercicio o las actividades físicas que yo os propongo, o las que os inventáis vosotros/a, es verdad que ya he recibido muchos, pero me falta mucha gente que hace tiempo que no veo. **¡¡¡ANIMAOSS!!!**