

Educación Física En Casa

¡Buenos días! Recuerdo que estos ejercicios son para hacer en vuestro tiempo libre y **NO** tienen **OBLIGACIÓN**, simplemente es una **RECOMENDACIÓN**. Para hoy os he preparado unas ¡¡¡**SÚPER OLIMPIADAS CASERAS!!!**

Para ello vais a tener que preparar el material que se va a utilizar y dibujar en un folio el PLANO DE TU CASA, habitación por habitación, señalando también dos o tres muebles importantes en cada uno de ellos. No es muy difícil, pero se requiere que lo haga tu madre o padre. Se tarda sólo 5 minutos. A no ser que vivas en una mansión. Yo lo he hecho en mi casa y me ha resultado sencillo.

Bueno, una vez dibujado en el folio más o menos el plano de tu casa, tendremos que señalar en el mismo, donde queramos, unos números, del 1 al 12, (serán las PRUEBAS) donde estarán escondidos unos papelitos (dependiendo el número de jugadores pondremos de varios colores). Los jugadores que van a participar **no pueden ver** donde están escondidos los papelitos. Lo ideal es que estén desordenados esos números entre las distintas habitaciones. Por ejemplo, yo en mi dormitorio he colocado el número 7 debajo de mi almohada; y el número 2 lo he colocado en la cocina dentro del horno. Son dos ejemplos, vosotros los podéis esconder dónde queráis. Así hasta señalar 12 números en el mapa y después esconder 12 papelitos con los números escritos sin que te vean los jugadores.

Importante: Si van a participar dos hermanos, tiene que haber escondidos dos papelitos en el mismo lugar, con el mismo número, pero de distinto color, y decirles que cada uno cuando encuentre el número coja **solo el de su color**.

Ya estamos acabando; ahora falta decirles, que cuando encuentren el papelito con el número de su color te lo traigan y dejen el del otro color en el mismo sitio y que hagan la prueba correspondiente a ese número. Si lo consigue, se va a buscar otro número escondido. Así hasta acabar las 12 pruebas.

Para finalizar hay que explicarles, en qué consisten estas 12 SUPER PRUEBAS que debe SUPERAR como SUPER ATLETAS. Y claro está tener

preparado el material necesario para que se puedan hacer. No son tantas cosas, incluso se puede improvisar.

PRUEBAS

1. Hacer 10 flexiones, 10 abdominales y 10 saltos hacia arriba flexionado las rodillas al pecho.
2. Saltar a la pata coja cantando una canción durante 30 segundos. Puede cambiar de pie a los 15 segundos. Si apoya los dos pies deberá empezar de nuevo.
3. Gasol. Encestar una pelota de plástico en una papelera 4 veces desde a una distancia de 2 mts. Variante pelota pequeñas o pelotas de papel en un recipiente.
4. Caragalleta. Estás sentado. Agarra la galleta y colócatela en la frente. Mueve los músculos de tu cara para bajar la galleta por tu rostro reclinado. Si la galleta cae, has de colocarte una nueva galleta para intentarlo de nuevo. Para ganar, debes llevarte tres galletas de la frente a la boca. Material: galletas Oreo, una silla.
5. Hacer la prueba de la botella (bottle flip challenge). Hay que conseguirlo 4 veces.
6. Pataditas. Dar 5 toques con una pelota de plástico, papel higiénico o pelota de papel de aluminio.
7. Funámbulista: Con una cuchara de plástico y una goma, fruta o pelota pequeña de aluminio encima deberá hacer un recorrido desde la entrada de la casa hasta el lugar más lejano de la misma sin que se le caiga. Si se le cae, vuelve desde el principio. Las reglas son las reglas.
8. Tiro al plato: en este caso colocaremos 6 botellas vacías separadas bastantes unas de otras o cualquier otro objeto que no pese ni se rompa (botellas de leche, botellas de agua, rollos de papel). Con una pelota de tenis o rollo de papel higiénico tiene que ir derribándolos.
9. Parkour. Llevar 10 pelotas de tenis o 10 pelotas de papel atravesando un recorrido con varios obstáculos (al menos 4) a un recipiente o papelera; ejemplo, en mi caso, tenía que subirse al sofá, saltar y pasarse al otro sofá, de allí subirse a una silla, de esa silla a otra, y para acabar pasar por debajo de unas cuerdas (que puedes hacer con sábanas, con papel higiénico) y

lanzar esas pelotas de tenis a una papelera a una distancia determinada.

Puedo llevar sólo dos pelotas de tenis en cada ronda.

10. Tenista. Dar 15 golpes con la mano con una pelota de papel de aluminio sin que se caiga al suelo.

11. Shooter. Colocar 5 objetos encima de una mesa e intentar derribarlo con unas pelotas de aluminio. Variante con el Nerf, los que lo tengan.

12. Antigraedad. Mantén dos globos en el aire, solo con las manos, sin que ninguno toque el suelo. Material: 2 globos.

NOTA: Todo esto se puede variar, crear nuevas pruebas, o repetir las veces que queráis.