

Educación Física En Casa

Buenos días familias, hoy os traigo actividades que podemos realizar con globos, si podéis comprarlos (amazon, Carrefour o Eroski), si no podéis podemos usar pelotas de espuma, rollo de papel higiénico o pelotas de goma o plástico pequeñas que no sean muy duras y tengan poco peso (para no romper nada en casa).

Lo ideal es hacerlo con globos (da igual el tipo), aunque el tamaño que usamos para la “globotà” es el ideal, así podremos jugar toda la familia al completo. Para ello, propongo 2 juegos:

1. ¡¡¡Qué no caiga!!!

Cogeremos el globo, mínimo tienen que jugar 2 personas, y cada uno tiene que dar un golpe al globo para evitar que caiga al suelo, una vez golpeas el globo debes tocar el suelo y levantarte con un salto. No se puede golpear el globo 2 veces seguidas por la misma persona.

Variante: si hay más gente podéis añadir más globos para aumentar la dificultad.

Variante 2: si os veis con capacidad podéis cambiar el ejercicio posterior al golpeo del globo, por ejemplo: hacer 2 sentadillas, nos tumbamos y nos levantamos, damos 3 saltos, hacemos una voltereta en el suelo (siempre poniendo una toalla o manta en el suelo), saltamos y abrimos piernas y a la vez damos una palmada arriba de la cabeza 2 repeticiones.

2. ¡¡¡Voleibol con Globos!!!

Este deporte viene dado por el deporte adaptado, el cual permite jugar a todas las personas de todas las edades, con o sin lesiones físicas, por lo que tiene un doble beneficio para mi área, así os recomiendo que juguéis.

Para poder realizar este juego vamos a intentar organizar un espacio más o menos grande y lo despejaremos de todos los objetos que puedan sufrir daño (como televisores, radios, jarrones, objetos de decoración) todo lo dejaremos bien recogido y a buen recaudo.

Después colocaremos 2 sillas una enfrente de la otra, y colocaremos una cuerda, cinta de carroceros, o papel higiénico que vaya de una silla a otra a modo de red.



Una vez tenemos el campo de juego, mínimo tenemos que ser 2 personas, y nos colocaremos uno en cada campo y empezaremos a jugar al volibol con las siguientes normas:

- Máximo 3 toques por persona o equipo.
- Se gana un punto cuando el globo o pelota toca el suelo o pasa por debajo de la red.
- Los partidos los haremos a 11, 15 o 21 puntos.
- No se puede levantar el culo del suelo, debemos movernos con las manos y con las piernas.
- Podéis golpear el globo con cualquier parte del cuerpo.
- El globo no puede ser golpeado 2 veces seguidas por la misma persona (al no ser que sea 1 vs 1).

Os dejo varios links de cómo jugar a voleibol adaptado:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=OL26leLlgRU>
2. https://www.youtube.com/watch?v=ZnhxtRlt_mY
3. <https://www.youtube.com/watch?v=ao4ZnbxKbLg>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=9OObKoiltyw>

Telegram: @yusterovich. Recuerdo, clic en nueva conversación, en la lupa escribimos (todo completo) @yuterovich, 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. **¡¡¡ANIMAOS!!!**