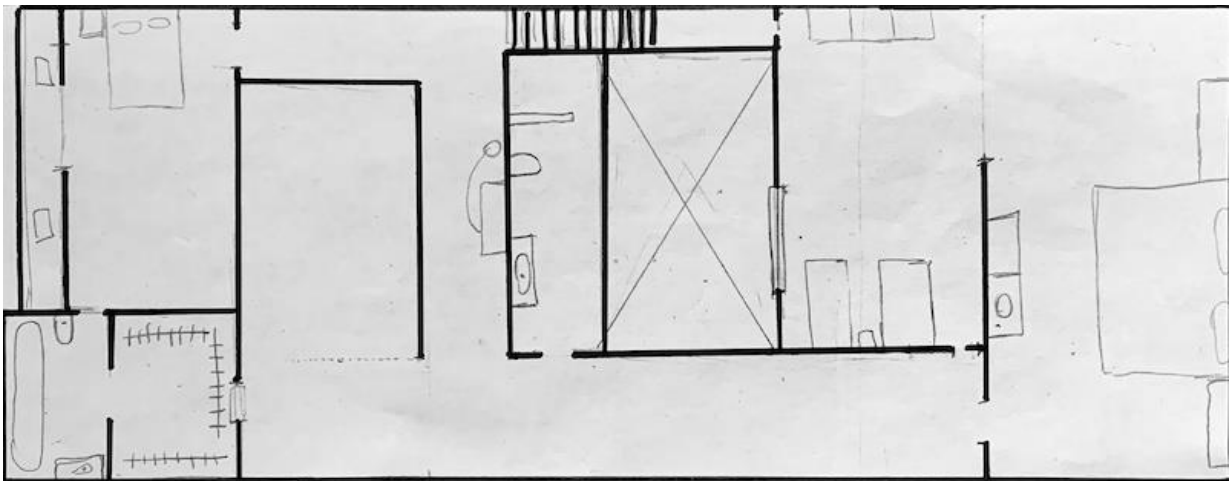


### Educación Física En Casa

Buenos días, con motivo de la celebración de la semana cultural, he pensado que podemos hacer una Yincana en casa, para ello voy a necesitar la total colaboración de los padres y las madres de cada uno/a de los alumnos/as.

Yo os voy a dar todas las herramientas para que hagáis la Yincana, pero es verdad que vosotros tendréis que trabajar un poco también. Me explico, la familia vais a tener que colocar por toda vuestra casa las diferentes pistas, de 2 formas diferentes:

1. **Mediante pistas:** dadas por el adulto escritas o al oído.
2. **A través de un mapa:** dónde también jugará un papel muy importante la orientación. Aquí os dejo un mapa a modo de ejemplo (muy sencillo de hacer).



#### **Pistas a encontrar en una yincana dentro de la casa.**

Las pistas se pueden ocultar en la casa de diferentes formas:

1. Poniendo una **señal única para todos los participantes** (es la que yo recomiendo). En este caso la pista no se coge, se memoriza. De modo que

cuando llegue al director de la yincana (un adulto) se lo dice en el oído y éste la dará por válida o no. Ejemplo de señal: un número, una letra, una figura geométrica, una palabra en inglés, un color, un animal, etc.

- 2. Cada participante tiene su propia señal**, tiene que cogerla y llevarla al director de la yincana (un adulto). Al estar en casa y ser poca gente es viable esta opción, pero tiene el doble de trabajo. Por ejemplo, si son dos participantes cada uno tiene que tener asignado un número, de tal modo, que el número 4 siempre coja la pista señalada con el número 4, si ve una pista con el número 7 no puede cogerla porque será para el participante que tiene el número 7 asignado.

Una vez hemos decidido el modo de juego, colocamos las señales (sin que las vean los participantes) por toda la casa, el director/a de la yincana (adulto) se encarga de dar las pistas, de cómo encontrar las señales, las tenéis que inventar vosotros/as ya que conocéis más vuestra casa que yo; o simplemente dejarles buscar hasta que las encuentren.

Cuando encuentran una señal, tiene que tener una prueba dentro, yo he propuesto 8, que una vez superadas obtendrán una palabra para formar una frase, pero:

**Qué tipo de pruebas superar en la yincana:**

1. Andar con un rollo de papel higiénico en la cabeza de un punto A a otro B.  
(La pista que se descubre es: → “Yincana,”).
2. “Sprint” en el sitio durante 30 segundos (La pista que se descubre es: → “Divertida”).

3. Dar 4 golpes con el pie a un rollo de papel higiénico sin que se caiga. (La pista que se descubre es: → “Familia,”).
4. Levantar rodillas lo más alto posible durante 30 segundos (La pista que se descubre es: → “La”).
5. Bailar durante 4 min. una zumba (o cualquier otra cosa). No importa el ritmo ni si los movimientos los hace adecuadamente, pero si se para vuelve a empezar. Yo he elegido la canción TUSA: [https://www.youtube.com/watch?v=1wfkzLm\\_vJA](https://www.youtube.com/watch?v=1wfkzLm_vJA) (La pista que se descubre es: → “En”).
6. Derribar un vaso de plástico, botella de agua pequeña, brick de leche lanzando un rollo de papel higiénico. (La pista que se descubre es: → “Muy”)
7. Realizar 30 saltos seguidos sin parar. (La pista que se descubre es: → “Es”)
8. Tumbados en el suelo boca arriba. Justo detrás de su cabeza hay un cubo de plástico. Justo en los pies tiene 4 juguetes. El objetivo de la prueba es meter los juguetes en el cubo sin tocarlos con las manos, y sin poder levantarse del suelo. (La pista que se descubre es: → “Realizada”).

Por tanto, para ganar la prueba tendrán que completar la frase que no está ordenada, tenemos las palabras: “yincana,” “divertida”, “familia,” “la”, “en”, “muy”, “es” y “realizada”; Y el orden correcto es:

**“La Yincana, realizada en familia, es muy divertida”**

Cada familia puede elegir la frase a completar, incluso aumentar el número de pruebas a superar, con nuevos retos, yo os doy una idea de lo que puede

**Profesor: Adrián Yuste Barrios**

**Educación Física La Fontaine**

hacerse, pero cada familia puede modificarlo a sus necesidades y a sus condiciones.

Espero que lo disfrutéis y por supuesto mandadme vídeos, fotos o lo que sea en las 2 formas de contacto que recuerdo son:

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

**Correo:** [adrian@colegiolafontaine.es](mailto:adrian@colegiolafontaine.es)