

## **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 una serie de retos que se tendrán que hacer con dados, son muy sencillos pero que nos van a hacer divertirnos a toda la familia junta. Espero que disfrutéis.

### **1. ¡Lanza, lanza... con lo que te toque, toque!**

2 dados, uno indica el objeto a derribar y el otro con qué derribarlo. Sin discusión, habrá objetos complicados, pero... ¿quién dijo que fuera fácil?

- **Dado 1:**

1 → Botellas de agua de plástico.

2 → Latas.

3 → Vaso de yogurt.

4 → Cubo de plástico.

5 → Bote de Champú.

6 → Juguete estilo playmobil.

- **Dado 2:**

1 y 4 → Rollo de papel higiénico

2 y 5 → Goma de borrar

3 y 6 → Cojín

### **2. Hasta la otra pared saltando**

El objetivo de este juego es llegar hasta la pared de enfrente, intentaremos escoger un lugar dónde haya mucha separación entre un punto y el otro, por ejemplo, el pasillo o la parte más ancha del comedor. Para poder avanzar hay

que lanzar el dado y saltar de un golpe el número de baldosas o losa (esos cuadraditos que tenemos en el suelo que haya sacado (da igual que haya parquet o suelo laminado). Si no lo consigue se quedará en la misma casilla.

1 → Salta 1 baldosa.

2 → Salta 2 baldosas.

3 → Salta 3 baldosas.

4 → Salta 4 baldosas.

5 → Salta 5 baldosas.

6 → Salta 6 baldosas.

*Nota: Los números altos de lozas, favorece el azar ¡nadie querrá sacar un 6!. Pero si ves que seis lozas son muchas puedes poner a partir de un número el máximo de lozas que consideres que pueda saltar.*

### 3. ¡Baila que te baila!

El objetivo es bailar durante 30 segundos delante de la familia. **¡Todas las personas de la casa juegan! ¡Obligatorio!** Vamos a utilizar dos dados para este juego.

- **Tirada 1: ¿Cómo se baila?** Aquí tiraremos los 2 dados y nos saldrá un número y nos indicará la forma de baile.

2 → Baila solo con las manos.

3 → Baila solo con la cabeza.

4 → Baila solo con los pies.

5 → Baila solo con dando saltos.

6 → Baila solo con todo el cuerpo.

7 → Baila solo con las manos y cabeza.

8 → Baila con las manos pegadas a la pared.

9 → Baila sin poder despegar los pies del suelo.

10 → Baila como si tuvieras un 1% de batería.

11 → Baila como si mañana pudieras ir al cole de nuevo 😊

12 → Baila para celebrar que hemos vencido al coronavirus.

*Nota: ¡imaginación al poder!*

- **Tirada 2: ¿Qué tipo de música?** Ahora volvemos a tirar los 2 dados, y nos va a salir el tipo de música que tenemos que bailar junto con la forma que nos ha salido en la anterior tirada. Para ello, sino sabemos ningún título de este tipo de música, nos iremos a YouTube y ahí tenemos música de todo tipo.

2 → Música tipo clásica.

3 → Música tipo flamenco.

4 → Música tipo rock duro.

5 → Música tipo pop.

6 → Música tipo balada.

7 → Música tipo salsa.

8 → Música tipo africana.

9 → Música tipo techno.

10 → Música tipo reggae.

11 → Música tipo hip-hop.

12 → Música tipo góspel.

*Nota: pon los tipos de música que quieras. O incluso selecciona canciones concretas. Hay doble trabajo, buscar las canciones y luego bailarlas.*