

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 Juegos Populares y Tradicionales 2 que podemos practicar en casa.

Como ya dije, son juegos, que la mayoría de ellos es interesante que juegue la familia al completo, además seguro que les traen buenos recuerdos a los padres y madres de nuestros alumnos y alumnas. Así pues, ¡vamos a por ello!

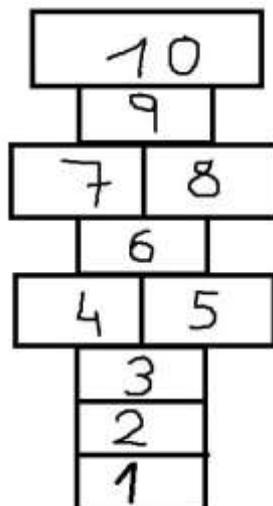
1. Sambori

Colocaremos 10 folios con número de 1 al 10, y los pegaremos (si podemos) al suelo con cinta adhesiva (celo o precinto de toda la vida), más que nada para que no se mueva cuando saltemos.

Recuerdo: jugamos con una pinza, chapa u objeto pequeño que podamos lanzar fácilmente, Por sorteo, comienza el primero y tira una piedra plana a cada número por orden creciente, es decir, del 1 al 10. Entonces ha de ir hasta el último número y ha de volver a la pata coja. En el número que tiene la piedra no puede pisar el cuadro. Al regresar, sin dejar de estar a la pata coja, se agacha y recoge la piedra.

Cuando hay dos números paralelos pone un pie en cada cuadro. Al final, el número 10, ha de dar media vuelta en el aire.

Si la piedra sale del cuadro correspondiente o se salta incorrectamente, el turno pasa al siguiente. Se continúa con el último número que no hizo correctamente.



2. Bolos

Cogeremos 6, 8 o 10 botellas de leche o agua o combinadas, las colocaremos de forma que vaya en aumento, es decir, en la primera línea pondremos un bolo, dos en la segunda línea, 3 en la tercera línea y 4 en la cuarta línea (es un ejemplo para 10 botellas). Intentaremos estar, al menos a 4 metros de distancia, podemos elegir el pasillo o una habitación que haya espacio, y con una pelota, rollo de papel higiénico debemos intentar derribar los máximos posibles.

Variante: ¡podemos usar cualquier objeto para derribar los bolos y que sea más interesante, por ejemplo, muñecos, almohadas, cojines, pelotas de aluminio, imaginación al poder!



3. Malabares

Nos hacemos 2 o 3 pelotas de aluminio o con calcetines enrollados, y hacemos malabares con 2 o 3 pelotas como nos salga. Os pongo diferentes links para que los veáis y practiquéis.

<https://www.juegosmalabares.com/blog/malabares-tres-bolas-cascada/>

https://www.youtube.com/watch?v=HTyIO_MlhhE

4. Gallinita ciega

Nos colocaremos toda la familia, y una persona será la gallinita ciega, debemos tapar los ojos con lo que podáis, un trapo, un antifaz, lo que sea, y darle varias

vueltas para que se desoriente, y con el tacto deberá atrapar y adivinar quién es.

5. Circuito

Para esto vamos a usar folios, y los vamos a unir haciendo un circuito, como vosotros queráis, os lo dejo en vuestra imaginación, así cada circuito será diferente. Para jugar necesitaremos chapas de botellines, o tapón de cualquier tipo de botella de plástico o de leche, ¡¡¡lo que sea!!!

Os dejo ejemplos de circuitos para que os hagáis una idea.

