

## **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 que podemos practicar en casa.

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. Las Tinieblas**

Probablemente también haya otras normas, pero yo propongo la forma que yo he jugado. Lo más importante es que hay jugar de noche, o al anochecer, con toda la casa, ventanas, puertas cerradas, y jugar en un espacio relativamente grande. En mi caso jugamos en el comedor. Es un juego de pillar, pero en la oscuridad, por tanto, la persona que pilla tiene que salir fuera de la habitación de juego y encender una luz, así cuando entre dentro de la habitación oscura tendrá más dificultad para descubrir al resto de participantes, para ello utilizará su tacto y su oído. ¿Conseguiréis pillar rápido? ¡¡Ánimo!!

### **2. Pollito Inglés**

Es como el juego que hacemos en el colegio, aun así, voy a explicarlo:

- Se debe sortear entre todos los niños quién será el pollito inglés.
- El pollito inglés debe permanecer mirando a una pared, mientras canta en voz alta: **“Uno, dos, tres, pollito inglés a la pared.”**
- Los demás jugadores deben ubicarse a cierta distancia de él.
- Mientras el pollito inglés canta la canción, los jugadores deben acercarse rápidamente a la pared donde éste se ubica.
- Cuando el pollito inglés termina la canción, debe volver la vista sobre los demás jugadores. En ese momento, ya nadie puede moverse.
- Si el pollito inglés descubre a alguien moviéndose, este será eliminado.
- El objetivo es que los jugadores alcancen lo antes posible la pared. El que la alcanza primero será el siguiente pollito inglés.

### 3. **Pillar de cuclillas**

Tenemos que jugar a pillar por toda la casa, pero de cuclillas, dando saltos de ranita. ¿Quién se librará de pagar?

### 4. **Pelea de Cangrejos**

Mínimo 2 personas, nos colocaremos de cuclillas, y sin apoyar rodillas, manos o cualquier parte del cuerpo, que no sea la punta del pie, debemos intentar derribar a nuestro rival, para ellos usaremos las manos exclusivamente.

**Variante:** podemos usar otras partes del cuerpo para derribar, siempre con cuidado de no hacer daño.

### 5. **¡RobaColas!**

Cada participante se pondrá un trozo de papel, una camiseta, un pañuelo, un trapo de cocina, en la parte de atrás del pantalón (a modo de cola) el objetivo es robar tantas colas como puedas, eso sí, cuando robes una, debes ponértela en la zona de la cola para que el resto pueda robar. Ganará quién después del tiempo, que cada familia estime oportuno, tenga más colas.

Normas:

- **No vale estar con la espalda en la pared para que no me cojan la cola.**
- **No vale defenderse de un robo de cola con las manos, solo se puede con el movimiento rápido del cuerpo.**
- **No vale sujetar la cola para que no me la quiten.**

**Variante:** solo podemos andar a la pata coja. Otra variante será de cuclillas. Y la última, todos con los ojos cerrados o tapados y guiándonos con el tacto.

¿Quién se atreve a con estos desafíos? ¡¡¡A divertirnos!!!