

## 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 la última sesión sobre los juegos Populares y Tradicionales, que de paso que trabajamos el currículo de Educación Física nos divertimos jugando a juegos que hacían nuestros papás, mamás, abuelos y abuelas.

### 1. “El duro”

Cada persona que quiere participar tendrá que tener una moneda de 1 euro, o de 50 céntimos, o cualquier otra, nos colocaremos, aproximadamente, a unos 3 metros de una pared, el objetivo es lanzar la moneda para quedarte lo más cerca posible de la pared. Antiguamente, el que ganaba se quedaba las monedas de los que perdían. ¡¡¡Ya puedes retar a tu familia!!!



## 2. ¿Quién da más?

Haremos una pelota de papel de aluminio, de entre unos 5 y 10 centímetros de diámetro, el objetivo es hacerse el máximo número de toques con la mano.

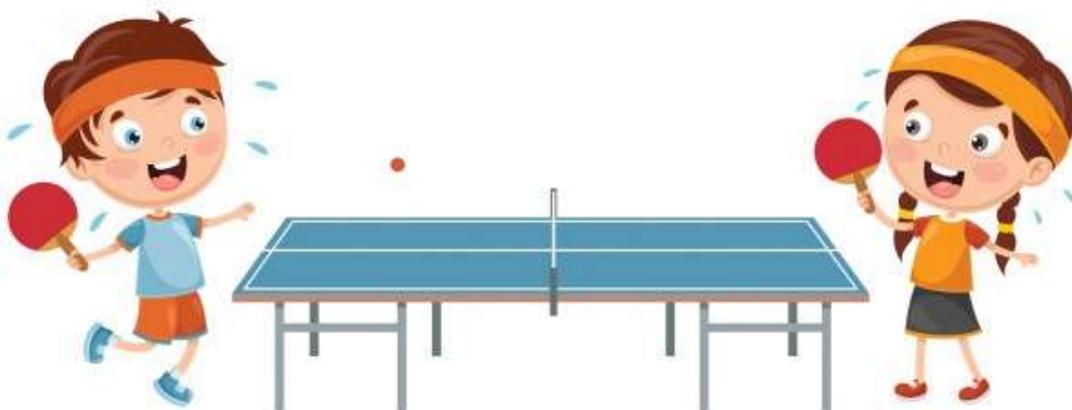
**Variante:** haremos los toques con el pie.

**Variante:** ¡¡reta a tu familia a ver quién es el/la que más toques consigue!!



## 3. Ping-pong

Usaremos una mesa que sea más o menos grande, y tendremos que utilizar una pelota de ping-pong o un globo, y a modo de red colocaremos rollos de papel higiénico, no necesitamos paletas o raquetas, lo haremos con la mano.



#### 4. Petanca

Haremos bolas con papel de aluminio, las podemos incluso pintar y decorar como nos gusten y así podemos diferenciarlas de cada uno de los miembros de la familia. Además, también haremos el bolinche, que es la bola pequeña. Lo ideal será jugar en una zona amplia de la casa. Primero se tira el bolinche, el objetivo es lanzar tus pelotas para quedarte lo más cerca posible del bolinche, no hay problema si eliges alejar las bolas de tus rivales. Lo único que queda ahora es realizar tus pelotas y disfrutar, **¡¡¡vamos a pasarlo bien!!!**

#### 5. Carreras de sacos

Como es complicado que todos tengamos espacio para correr 2 o 3 personas en la misma carrera, elegiremos un espacio de la casa donde haya sitio para poder correr con los sacos, eso sí haremos ida y vuelta. Como es normal sacos no creo que tengamos, utilizaremos bolsas de plástico grandes, que podemos encontrar en los supermercados. Para la carrera las haremos cronometrándonos en realizar el recorrido. Por ejemplo, si juegan Juan y Paula, la primera carrera la hace Paula, mientras Juan la cronometra, con un móvil o con un reloj que tenga esta función; después cambian los roles.

