

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 estas semanas os he preparado el trabajo de las Capacidades Físicas Básicas, así que esta semana vamos a comenzar con: **“La Semana De La Velocidad 2”**.

1. Calienta-manos

Para este juego necesitaremos a dos personas mínimo. Colocaremos las palmas de uno de los jugadores y el otro jugador las pone encima, la persona que tiene las manos abajo debe ser rápido para golpear a la persona que tiene las manos arriba (sin hacer daño). La persona que tiene las manos arriba debe intentar evitar el golpe si lo evita pasa a golpear.

Variante: nos colocaremos con las palmas juntas, y ponemos la punta de los dedos enfrente de los de la otra persona, el jugador A debe intentar golpear al jugador B, mientras que B debe intentar evitar el golpe de A. Si B esquivo el golpe pasará a ser el que golpea.

2. ¡Preparados, listos y ya!

Buscaremos la parte de casa que más distancia tenga y colocaremos 2 botellas de agua, una como salida y otra como meta. La mamá, el papá o la persona que esté con nosotros deberá darnos la señal para correr a la máxima velocidad. Tipos de señal: silbido, una palmada, a la voz de ¡YA!

Variante: tumbados, ojos tapados, empezar de espaldas, sentados, sentados y ojos tapados. Todas las variantes que os inventéis para mejorar la velocidad de reacción son aceptadas. **¡¡Imaginación!!**

3. Zancada Larga

Colocaremos botellas en un espacio amplio y entre ellas tiene que haber entre 1 y 2 metros de distancia, el objetivo del ejercicio es hacer el recorrido entre botellas con zancadas muy largas, 5 idas y vueltas, y hacemos este ejercicio 5 veces.

4. Control de balón con el pie

Cogeremos una pelota, de plástico o de papel de aluminio, el objetivo es ir y volver lo más rápido posible controlando el balón con el pie, primero con el derecho y luego con el izquierdo.

5. Pierna arriba

Colocaremos 6 botellas de agua, no muy separadas y tenemos que movernos a gran velocidad, y cuando veamos una botella subir la pierna para superar la botella, primero con pierna derecha y luego izquierda. Ida y vuelta con cada pierna. 5 Repeticiones.

6. Traslado de objetos

Haremos 3 puntos, primero el de salida, segundo punto dónde están los objetos y el tercer punto dónde hay que dejar los objetos. En el punto 2 ponemos diferentes objetos, una botella de agua, un rollo de papel higiénico,

un juguete, una fruta, una pelota de papel de aluminio, todos los que queráis.

En el punto 3 tenemos que tener un sitio dónde colocarlos.

La actividad consiste: nos colocamos en el punto 1 (la salida), y otra persona nos tiene que dar la salida (igual que en el ejercicio 2), tenemos que ir al punto 2, coger uno de los objetos y llevarlos al punto 3, y volver a la salida para la siguiente señal.

Variante: ahora hay que llevarlos del punto 3 al punto 2 como al principio.

Os colgaré como siempre el vídeo con los diferentes ejercicios para que así lo tengáis mucho más fácil a la hora de realizarlos. Espero que os guste y lo hagáis ya que mejorará mucho vuestra velocidad. **¡Mucho ánimo!**