

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**.

¿A qué vamos a jugar hoy?

Hoy vamos a jugar a "JUMANJI". Un juego con muchos retos. Pero, ¿Estás preparado para salvar al Teacher Adrián Parrish?, pero... ¿Qué ha pasado...?



En este enlace veréis lo que me ha pasado cuando he jugado...¡¡¡a JUMANJI!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=I29ZWK3blo>

¿Qué vamos a necesitar?

- Vasos de plástico
- Globos

➤ Tubo de papel

➤ Música

¿Qué quiero que trabajemos con este juego?

Vamos a trabajar retos individuales, como son los lanzamientos, saltos, coordinación, entre otras cosas.

Pero.... ¿Cómo vamos a jugar?

Las casillas con números tienen un RETO que superar.

Las casillas vacías (sin números) son casillas de descanso (dónde se puede dejar tu ficha para seguir más tarde o al día siguiente).

¿Qué tenemos que hacer para avanzar en este juego?

Muy sencillo, tenemos que superar cada uno de los retos que os propongo. Así que... Vamos a ver los **RETOS**.

Para salvar al Teacher Adrián Parrish, ¡todos los retos tienes que superar!

¡¡¡Confío en TI!!!

Reto 1. Haz el reto del tubo de papel:

<https://www.youtube.com/watch?v=S7khe6tAgWM>

Reto 2. Dar 10 toques al globo con la mano derecha sin que caiga al suelo.

Reto 3. Stacking* (haz la formación 3+2+1 en menos de 10 segundos)

Reto 4. Hacer el baile de "Madre tierra". Chayanne.

<https://www.youtube.com/watch?v=-mc5aLuvfrM>

Reto 5. Stacking (haz la pirámide 4+3+2+1 en menos de 10 segundos)

Reto 6. Dar 10 toques al globo con la mano izquierda sin que caiga al suelo.

Reto 7. Transportar un globo dando toques con la cabeza desde tu cuarto hasta la cocina.

Reto 8. Pasar 20 veces un globo por tu espalda.

Reto 9. Saltar con tu música favorita durante 1 minuto.

Reto 10. Stacking (haz la pirámide 5+4+3+2+1 en menos de 15 segundos)

Reto 11. Hacer el baile de "Echa palla". Pitbull.

<https://www.youtube.com/watch?v=vaqHAsib8UY>

Reto 12. Pasar durante 1 minuto un globo por debajo de ambas piernas.

Reto 13. Dar 40 toques al globo sin que caiga al suelo.

Reto 14. Encestar 30 canastas en el cubo o caja.

Reto 15. Hacer el baile de "Cristina". J Quiles.

<https://www.youtube.com/watch?v=ilep3kEveXw>

Reto 16. Dar 50 toques a un globo sin que caiga al suelo.

Reto 17. Saltar a la pata coja durante 30 segundos con tu música favorita.

Reto 18. Hacer el reto del tubo de papel dos veces seguidas.

Reto 19. Encestar 5 canastas de espaldas en una caja, cubo.

Reto final "20". Lavar las manos correctamente.

*Stacking: <https://www.youtube.com/watch?v=luAbfnSCESA>

