

JUEGOS EDUCACIÓN FISICA PARA HACER EN CASA

INFANTIL

- **Circuito de obstáculos:** con cualquier objeto que tengamos en casa, como **sillas, mesas, botellas de plástico o juguetes**, se colocan de tal manera que puedan realizar un recorrido en el que tengan que **agacharse, saltar, andar a gatas o a cuadrupedia**, impulsarse con los brazos y todo lo que nuestra imaginación nos permita.

- Tirar a la pared una pelota de plástico o de goma espuma que tengan por casa, recepcionar con las dos manos, y alternando después con una y con otra, este ejercicio mejora la coordinación óculo manual. Otro ejercicio coger, un par de calcetines los doblamos como si fuera una bola, y los tiramos al techo y los volvemos a recoger... Variando con una palmada, dos... para hacerlo más difícil.

Carreras: si disponéis de un pasillo largo en casa, **marcar la salida y la meta** y que el niño/a lo recorra durante varias series en el menor tiempo posible.

PRIMARIA

1ºy2º : Inflar un globo, e ir por toda la casa manejando el globo, bien con las manos, con la cabeza, con los pies, lo que les ayudará a una mejor coordinación.

La gallinita ciega es otro juego para jugar en familia, le tapamos los ojos, y le damos dos o tres vueltas y le ponemos un objeto delante (algo difícil, para que le cueste adivinar lo que es), así la monotonía pasará mucho más rápido y todo os divertiréis en familia.

3- **Baile** al ritmo de la **música que más le guste** a vuestros pequeños o recurrir a **plataformas on line** donde encontraremos una infinidad de **coreografías** dirigidas por profesionales perfectas para que los niños hagan en casa.

3ºy4º Voleibol con globos. “Un ejercicio completo y divertido para hacer en familia. Podemos hacer la modalidad por equipos delimitando un campo o, si no tenemos espacio suficiente, podemos jugar un ‘todos contra todos’ donde el objetivo sería simplemente el de lograr que el globo no caiga al suelo”. Además, la ventaja de hacerlo con globos es que se puede jugar dentro de casa sin causar estropicios (aunque siempre es buena idea apartar de la zona de ataque jarrones y otros objetos delicados).

SENTADILLA: Abrimos las piernas a la misma altura que los hombros, espalda recta, y vamos flexionando las piernas, hacemos 3x5, tres series de cinco repeticiones.

3. Chocar los cinco

Con este ejercicio ejercitaremos piernas y abdomen. El padre, la madre y los niños deben colocarse en una posición isométrica en forma de sentadilla, juntando la espalda contra espalda. Tras este paso, realizaremos giros abdominales para intentar chocar las dos manos de manera alterna. Es una manera divertida de realizar actividad física y de hacer reír a los pequeños.

5º y 6º Voleibol con globos. “Un ejercicio completo y divertido para hacer en familia. Podemos hacer la modalidad por equipos delimitando un campo o, si no tenemos espacio suficiente, podemos jugar un ‘todos contra todos’ donde el objetivo sería simplemente el de lograr que el globo no caiga al suelo”. Además, la ventaja de hacerlo con globos es que se puede jugar dentro de casa sin causar estropicios (aunque siempre es buena idea apartar de la zona de ataque jarrones y otros objetos delicados).

SENTADILLA: Abrimos las piernas a la misma altura que los hombros, espalda recta, y vamos flexionando las piernas, hacemos 3x5, tres series de cinco repeticiones.

TALONES AL GLUTEO: Llevamos los talones al glúteo para trabajar pierna, lo mismo que las sentadillas 3x5