

EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA

- 1.- Elige dos actividades por día.
- 2.- Destina un horario y espacio para realizar las actividades.

ADIVÍNALO CON MÍMICA

¿Qué necesitamos?

Hojas de papel y
Lápiz.

¿Cómo jugamos?

Anoten en una hoja diferentes animales, objetos, personajes y películas, corten cada palabra y doblen. Formen dos equipos. Decidan qué equipo inicia. Uno del equipo pasa y elige una papelito para representarlo a través de mímica y sin hacer ningún sonido. Solo su equipo debe adivinar. Establezcan el tiempo que el equipo puede tomarse para adivinar, en caso de que el tiempo termine, el equipo contrario puede responder.
Gana el equipo que adivine más.

¡QUE NO CAIGA!

¿Qué necesitamos?

Globos.

¿Cómo jugamos?

El objetivo es mantener un globo el mayor tiempo posible en el aire dando pequeños toques para evitar que caiga. Puedes complicar la actividad si decides estar haciendo alguna acción al mismo tiempo. Por ejemplo, bailar, barrer, doblar ropa, cantar, etc.

CONCURSO SALTO DE CUERDA

¿Qué necesitamos?

Cuerda o mecate.

¿Cómo jugamos?

Con una cuerda individual, dentro o fuera de casa, saltarán la cuerda en un tiempo estipulado por el grupo y verán quién logra hacer más saltos. También pueden saltar de diferentes formas o retarse de manera individual.

MALABARES

¿Qué necesitamos?

Un par de calcetines.

¿Cómo jugamos?

Con el par de calcetines forma una pelota. El objetivo es manipular la pelota de diferentes formas como lanzar y atrapar, lanzar, aplaudir y atrapar, lanzar, girar y atrapar, etc. Puedes retar a tu familia.

CINTURÓN ESCONDIDO

¿Qué necesitamos?

Cinturón u otro objeto para esconder.

¿Cómo jugamos?

Se selecciona quién será el primero en esconder un objeto acordado por todos. El resto deberá ubicarse en un lugar determinado con los ojos cerrados hasta que se indique que pueden buscar. El jugador que encuentre el objeto deberá correr a tocar a todos los que pueda antes de que lleguen a la "base". La "base" es un lugar acordado por todos para servir de salvamento.

COLOR COLOR

¿Qué necesitamos?

Ninguno.

¿Cómo jugamos?

Se selecciona a uno del grupo que dirá "Color color" y menciona un color que esté presente en algún objeto en la casa. El resto deberá ir a tocar el objeto del color mencionado antes de que sea tocado por el que indicó el color. El que sea tocado deberá realizar algún reto físico como saltar 10 veces con un pie, 10 abdominales, 10 sentadillas o lo que el grupo decida.

GANA BOTELLA

¿Qué necesitamos?

Botella de agua u
Objeto que no se quiebre.

¿Cómo jugamos?

En parejas se colocan uno frente al otro a una distancia de un metro. Al frente de ambos y a la misma distancia colocan una botella de agua o cualquier objeto que no corra el riesgo de que se maltrate o quiebre. Una tercera persona menciona diferentes partes del cuerpo que deberán ir tocando y cuando diga "botella" o el nombre del objeto, el primero que lo tome tendrá un punto. Establezcan los puntos para ganar la ronda.

PASEO SIN VER

¿Qué necesitamos?

Tela o
Pañuelo.

¿Cómo jugamos?

En parejas, uno se venda los ojos y el otro será el guía. Éste deberá llevar a su compañero a dar un paseo por la casa pero sin tocarlo, solo podrá dar indicaciones con palabras o sonidos. Al terminar cambian. Es importante cuidar la seguridad del que va con los ojos vendados.

SALTANDO EN HUELLAS

¿Qué necesitamos?

20 hojas,
Cinta adhesiva y
Lápiz.

¿Cómo jugamos?

Se deben dibujar 5 manos derechas, 5 manos izquierdas, 5 pies derechos y 5 pies izquierdos. Las hojas se irán pegando en el piso en el orden que cada quien decida pero siempre dos manos (una derecha y una izquierda) y dos pies (uno derecho y otro izquierdo). Las filas son horizontales y al final tendrá un total de 5 filas. El objetivo es ir saltando y colocando los pies y manos en donde corresponda según lo marque cada fila y ver quien logra completar las 5 filas sin error.