

# STARCORATARSEE

# STAR WARS

Hace mucho tiempo, en una galaxia  
muy, muy lejana. . .



La actividad física es muy importante para el desarrollo y formación integral de los alumnos. En estos días de "Quédate en casa" hay que realizar ejercicios y movilidad para mantener hábitos saludables.



Bienvenidos CHIC@S a **STARCORATARS EN EL "CORA"**

Os propongo una actividad **lúdico-deportiva-musical** para realizar el camino a STAR CORATARS en 9 estaciones.

Para empezar tenéis que elegir un personaje de la saga.

Para ello **coged un folio**, dibujaos a vosotros mismos e inventaros un nombre, ese dibujo tiene que tener los siguientes requisitos:

1. Os tenéis que dibujar a vosotros.
2. En la parte de abajo del dibujo tenéis que poner el nombre elegido.
3. Ese nombre debe reflejar un título de una actividad de EF. "piensa y escribe"

¿Tenéis ya el dibujo de vuestro personaje? Entonces podemos comenzar. **No pierdas ese dibujo estos días, será importante que lo entreguéis al volver al colegio.**

En el folio por detrás podéis escribir alguna idea o resultados de alguna de las **9 estaciones**.

Para realizar estas 9 pruebas solo necesitáis dos cosas:

1. Material que podéis encontrar por casa y que en cada prueba iré explicando. Ordenador para las músicas de youtube.
2. Puede ayudaros y colaborar para realizar estas pruebas cualquier familiar. Hay videos de youtube que os animarán.

Por último, no es necesario que realicéis todas las pruebas el mismo día, podéis ir haciéndolo poco a poco. Lo importante es terminarlas. Intenta lo que puedas realizar, si tienes dudas, pregunta o improvisa. Espero que te diviertas con esta propuesta original y creativa. Repite las que te gusten.

**Podéis grabar alguna actividad o realizar alguna foto de las actividades o dibujos y enviarlas por educamos.**

## 1. UNA GALAXIA MUY LEJANA.....

Para comenzar la prueba tenéis que ir desde la puerta de casa a vuestra habitación.

**MATERIAL: DOS COJINES DE CASA**

**Material alternativo:** dos folios / dos zapatillas de andar por casa / dos camisetas sucias.

Actividad: tenéis que llegar desde la puerta de vuestra casa a vuestra habitación (si vuestra habitación está cerca, a una habitación lejana) para ello tenéis que ir pisando encima de un cojín, luego poner el otro cojín delante y pisar sobre ese, después coger el cojín que habéis dejado atrás, ponerlo delante y pisar sobre él y así sucesivamente hasta llegar a vuestra habitación.

Podéis realizarlo varias veces, marcar un espacio y podéis controlar el tiempo que tardáis.

## 2. LA AMENAZA FANTASMA

Seréis los fantasmas de la casa.

**MATERIAL: TOALLA O SIMILAR**

Actividad: Tenéis que jugar al escondite solos o con algún familiar.

- Si es con un familiar, se realiza a tiempo.
- Si estás con alguien que no juega, escóndete hasta que pregunten por ti.
- Gatear y rodar, hazte invisible y escurrid@.

## 3. EL ATAQUE DE LOS CLONES

Os tenéis que mirar uno a otro cómo un espejo. Iguales.

**MATERIAL NINGUNO**

Actividad: Tenéis que colocaros de frente e imitar movimientos uno frente a otro. Una vez cada uno, movimientos de brazos y piernas.

Después Miraos fijamente sin pestañear, el último que pestañee gana. Tenéis 5 oportunidades para ganar.

Música STARWARS de ayuda: <https://www.youtube.com/watch?v=nXnW8QFeGDo>

## 4. LA VENGANZA DE LOS SITH

Encesta más que nadie.

MATERIAL: **PAPELERA, PELOTAS PEQUEÑAS**

**Material alternativo:** cualquier caja, pelotas de papel, muñecos.

Actividad: tenéis que poner una papelera o una caja en una pared de vuestra habitación y desde la otra pared tenéis que tirar una pelota pequeña (o el objeto que tengáis a mano, muñecos, pelotas papel) como si estuvierais jugando al baloncesto. Tenéis que lanzar 10 tiros y anotar los que encestáis. Podéis realizarlo varias veces.

## 5. LA GUERRA DE LAS GALAXIAS

Muévete y no pares, es la "guerra" del gym en casa. Bodycardio.

Toca mover el esqueleto.

MATERIAL: **NINGUNO**

Actividad: Tenéis que colocaros en un lugar que estéis con algo de espacio.

Realizar movimientos entre uno y otro. Gana el que más tiempo aguante. Si estáis sólo podéis anotar el tiempo que tardéis.

Estos son los pasos:

Música de activación: Star Wars The Final Countdown

<https://www.youtube.com/watch?v=5nKLZ2ChqBc>

1. Calentamiento, estirar tobillos, piernas y brazos.
2. Saltos a pies juntos.
3. Saltos a la pata coja.
4. Sentadillas.
5. Skipping. Ver vídeo:

[https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=gfamiidlc_A)

6. Saltos abrir y cerrar piernas y elevación de brazos.
7. Estiramientos.

## 6. EL IMPERIO CONTRAATACA

Después tenéis que hacer mímica imitar un personaje de las escenas de la película.

MATERIAL: **NINGUNO**

Actividad: Tenéis que imitar las escenas de la película de star wars con diferentes movimientos. Expresión corporal.

Ver trailer: [https://www.youtube.com/watch?v=0L\\_bd9reZoo](https://www.youtube.com/watch?v=0L_bd9reZoo)

## 7. EL RETORNO DEL JEDI

Te convertirás en el maestro Yoda y tendrás que realizar posiciones de yoga.

MATERIAL: **NINGUNO**

Actividad: Tenéis que colocaros en un lugar que estéis con algo de espacio para las posiciones de yoga.

Realizar diferentes posiciones e intentar aguantarlas.

Relajación y concentración en cada postura "Yoda".

Música de activación: Star Wars VI - Victory Celebration / End Title

[https://www.youtube.com/watch?v=Zf\\_rkisWikU](https://www.youtube.com/watch?v=Zf_rkisWikU)

Posiciones a adoptar "asanas":

1. El guerrero o arquero
2. La tabla
3. La bailarina
4. El delfín
5. El gato
6. El puente
7. El huevo
8. Escorpión
9. El barco
10. El avión

Realizar con respiración relajada, equilibrio y sin forzar, aguantar sin dolor.

## 8. EL DESPERTAR DE LA FUERZA

Es el momento de la creatividad y el reto. Realizar un juego de control y habilidad óculo-manual que incluye una puntuación de toques final con el fin de cumplir el lema de ser *"Un cole activo"*

MATERIAL: **Papel de aluminio y un libro grueso**

Actividad: Tenéis que elaborar unas pelotas de papel de aluminio arrugándolo y apretando con las manos para que tenga forma redondeada y de tenis de mesa.

Un libro grueso en forma de pala y a comenzar el reto de los toques. ¿Cuántos toques das sin que se caiga la pelota?

Complicalo; Hazlo saltando, a la pata coja, a ojos cerrados y a disfrutar, a tiempo o contra otro rival de la casa,.....

## 9. EL LADO OSCURO DE LA FUERZA

Es el momento de la coreografía galáctica.

MATERIAL: **MÚSICA**

Actividad: Tenéis que inventar una coreografía galáctica con la música de star wars o cualquier otra que más te guste al menos 20/30 segundos.

Ánimo y diviértete.

Espero que os guste y sirva de actividad de entretenimiento

**CONTINUARÁ.....**