



TODO SALDRÁ BIEN

#ElPíoNoDejaDeMoverse
CEIP PÍO XII
EDUCACIÓN FÍSICA



¿QUÉ TAL ESTÁS? ANÍMATE A HACER ALGUNO DE ESTOS RETOS. ENVÍANOS TU VÍDEO O FOTO
A LA SIGUIENTE DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO: recreoscoopio@gmail.com




EL PÍO SIENTE

TODO SALDRÁ BIEN

#YoPaseoConSeguridad
#YoMeQuedoEnCasa

CEIP PÍO XII
EDUCACIÓN FÍSICA

RETO 30: ACTIVIDADES SENSORIALES III
SEGUIMOS PROPONIENDO ACTIVIDADES PARA JUGAR EN FAMILIA. CONCENTRATE Y ESCUCHA CON ATENCIÓN PARA SER LO MÁS RÁPIDO POSIBLE. ¡A DIVERTIRSE!

COLOR, COLOR...

VAMOS A JUGAR CONTRA OTRA PERSONA. NOS COLOCAMOS DE PIE ENFRENTADOS EL UNO AL OTRO. EN EL MEDIO HABRÁ DOS PIEZAS DE COLORES O DOS JUGUETES DIFERENTES QUE SE PUEDAN COGER. UNA TERCERA PERSONA (JUEZ) DIRÁ EL COLOR QUE QUIERA O EL NOMBRE DEL JUGUETE. HAY QUE TRATAR DE COGER LA PIEZA EXACTA ANTES QUE TU Oponente. EL JUEZ TAMBIÉN PUEDE DECIR OTRAS PALABRAS PARA CONFUNDIR.

DAR LA VUELTA A LA TORTUGA

UNA PERSONA SE COLOCA EN EL SUELO AGROUPADA BOCA ABAJO. OTRA PERSONA TIENE QUE TRATAR DE DARLE LA VUELTA HASTA PONERLA BOCA ARRIBA. PODEMOS PROBAR A HACER EL MISMO EJERCICIO COMENZANDO TUMBADOS BOCA ABAJO. ES POSIBLE JUGAR UNO CONTRA UNO O DOS CONTRA UN MAYOR.

ROBAR PINZAS

NOS COLOCAMOS UNA PINZA EN LAS RODILLAS O EN LA PARTE FINAL DEL PANTALÓN. JUGAMOS UNO CONTRA UNO INTENTAMOS PROTEGER NUESTRA PINZA Y QUITAR LA DEL Oponente. PODEMOS PROBAR A JUGAR VARIAS PERSONAS AL MISMO TIEMPO, DE PIE O POR EL SUELO.

ROBAR COLAS

NOS COLOCAMOS UN PAÑUELO O UNA TELA LARGA ATRAPÁNDOLA CON NUESTRO PANTALÓN COMO SI FUERA UNA COLA. FUAMOS UN ESPACIO DE JUEGO, DEBEMOS VIOLAR NUESTRA COLA Y ROBAR LA DE LOS DEMÁS. SI LA COLA ES MUY LARGA PODEMOS JUGAR PISANDOLA. SI ME QUITAN LA COLA PUEDE SEGUIR JUGANDO.

VARIANTES DE COLOR, COLOR

SEGUIMOS CON LAS DOS PIEZAS O COLORES EN MEDIO DE DOS PERSONAS ENFRENTADAS. ESTA VEZ, EL JUEZ PUEDE PEDIR QUE NOS TOQUEMOS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO LO MÁS RÁPIDO POSIBLE. PODEMOS CAMBIAR NUESTRA POSICIÓN DE PARTIDA (SENTADOS, TUMBADOS...). CAMBIAR LA DISTANCIA HASTA LOS COLORES O JUGUETES EL NÚMERO DE COLORES O JUGUETES QUE HAY EN EL MEDIO.

#YoPaseoConSeguridad




EL PÍO SIENTE

TODO SALDRÁ BIEN

#YoPaseoConSeguridad
#YoMeQuedoEnCasa

CEIP PÍO XII
EDUCACIÓN FÍSICA

RETO 31: CIRCUITO SENSORIAL
HOY OS PROPONEMOS VARIAS ACTIVIDADES PARA VUESTRO TIEMPO DE PASEO. ESPERAMOS QUE PODÁIS DISFRUTAR DE TODO LO QUE NOS OFRECE LA NATURALEZA

PASEO NATURAL

VAMOS A INTENTAR ALEJARNOS DE LAS CALLES, LOS EDIFICIOS Y LOS COCHES DE LA CIUDAD. BUSCAREMOS UN PASEO LO MÁS NATURAL POSIBLE, CON CAMINOS DE TIERRA Y ZONAS VERDES LLENAS DE PLANTAS Y FLORES. ESTAMOS EN PRIMAVERA Y TODAS LAS ZONAS NATURALES DE HUESCA ESTÁN PRECIOSAS. RECORDAD QUE NO PODEMOS ALEJARNOS MÁS DE 1 KM DE CASA

SENTIR LA FLORA

EN PRIMAVERA, LOS ÁRBOLES Y PLANTAS FLORECEN. PODEMOS ACERCARNOS PARA OLER. ALCUNAS, COMO LA LAVANDA, EL ROMERO O LAS ROSAS, TIENEN OLORES MUY CARACTERÍSTICOS. TAMBIÉN PODEMOS TOCARLAS. ¿HABÉIS PROBADO A ABRIR UN CAPULLO DE AMAPOLA?

CERRAD LOS OJOS

ES NECESARIO TENER UN MOMENTO DE RELAJACIÓN EN NUESTRO PASEO NATURAL. PARA ELLO, PODEMOS CERRAR LOS OJOS Y ESCUCHAR TODOS LOS SONIDOS DE LA NATURALEZA: PÁJAROS, RAMAS Y HOJAS DE LOS ÁRBOLES MOVIDOS POR EL AIRE... TAMBIÉN PODEMOS SIMPLEMENTE, PENSAR EN QUÉ SITIO NOS GUSTARÍA ESTAR EN ESE MOMENTO Y TRATAR DE IMAGINARLO EN NUESTRA MENTE.

ABRID BIEN LOS OJOS

YA SABÉIS QUE ES IMPORTANTE MIRAR COSAS QUE ESTÁN LEJOS. PODEMOS OBSERVAR MONTAÑAS O SIMPLEMENTE CONTAR LOS ÁRBOLES QUE VEAMOS, LOS BANCOS O LA GENTE QUE NOS CRUCEMOS. TAMBIÉN PODEMOS PRESTAR ATENCIÓN A LOS PEQUEÑOS DETALLES. SI OS FUÁIS BIEN, SEGURO QUE ENCONTRÁIS CARACOL, MARIQUITAS Y A LAS HORMIGAS TRABAJANDO EN SUS HORMIGUEOS.

RECOMENDACIÓN DE HOY: PROTECCIÓN SOLAR

EL SOL NOS APORTA VITAMINA D, MUY NECESARIA ESTOS DÍAS QUE SOLO PODÉIS SALIR UNA HORA DE CASA. EN VUESTROS PASEOS, BUSCAD ESPACIOS ABIERTOS Y SOLEADOS. NO OLVIDÉIS PONEROS CREMA DE PROTECCIÓN SOLAR ANTES DE SALIR. TAMBIÉN ES ACONSEJABLE LLEVAR UNA GORRA Y GAFAS DE SOL PUESTO QUE LA CARA ES UNA ZONA ESPECIALMENTE VULNERABLE A LA RADICIÓN SOLAR.

#YoPaseoConSeguridad

PÍO EN FORMA

TODO SALDRÁ BIEN

#YoPaseoConSeguridad
#YoMeQuedoEnCasa

CEIP PÍO XII
EDUCACIÓN FÍSICA

RETO 26: CIRCUITOS EN CASA Y EN LA CALLE
VUESTRO PASEO ES PARA VUESTRO DISFRUTE Y EL DEL FAMILIAR QUE OS ACOMPAÑA, PERO POR SI NO SABÉIS MUY BIEN QUÉ HACER... ALGUNA RECOMENDACIÓN, MÁS ALGUNA IDEA PARA EL RESTO DE HORAS HOGAREÑAS.

CIRCUITO CON SILLAS

UTILIZA TODAS LAS SILLAS, TABURETES, BANQUETAS O ALZADORES SEGUROS QUE TENGAS POR CASA PARA CREAR UN CIRCUITO SORPRENDENTE EN EL QUE DESPLAZARTE CON SEGURIDAD. PODÉIS CONVERTIRLOS EN PIRATAS, ANIMALES DE LA SELVA...

LABERINTO CON GOMAS O LANAS

CREAD EL LABERINTO MÁS MÁGICO Y SORPRENDENTE QUE PODÁIS IMAGINAR ENTRE SILLAS Y MESAS. ES DIVERTIDO COLGAR ALGUNA CAMPANILLA PARA QUE SE SEPA CUANDO ALGUIEN LA TOCA...

CIRCUITO CON EQUILIBRIOS

AUNQUE GRAN PARTE DEL MOBILIARIO URBANO NO CONVIENE TOCARLO, SI QUE PODEMOS ENCONTRAR OTROS ELEMENTOS QUE NOS PUEDEN AYUDAR A CREAR UN CIRCUITO DE EQUILIBRIO.

BALDOSAS MISTERIOSAS

AL SALIR DE NUEVO A LA CALLE TE FIJAS EN TODO CON MÁS DETALLE. MIRA LAS BALDOSAS QUE HAY A TU ALREDEDOR Y DECIDE CÓMO DEBES O NO PISARLAS. LAS ALCANTARILLAS PUEDEN SER PELIGROSAS TRAMPAS... Y LOS PASOS DE CEBRA, ¡PELIGROSOS PUENTES TIBETANOS!

RECOMENDACIÓN DE HOY:
MIRA A LO LEJOS

A VER SI DURANTE VUESTRO PASEO LOCALIZÁIS EL SALTO DE ROLDÁN, EL TOZAL DE GUARA O EL CASTILLO DE MONTEARAGÓN. EN LA CALLE PUEDES VER CUÁNTAS FAROLAS CONSIGUES CONTAR.

#YoPaseoConSeguridad

OS RECOMENDAMOS QUE PODÉIS HACER ESTOS RETOS O CUALQUIERA DESDE EL Nº25 AL 31. [PINCHA AQUÍ](#) PARA VER TODOS

¿HAS ENVIADO ALGUNA FOTO O VÍDEO DE ALGUNO DE ESTOS TRES RETOS?

SI

➔

➔

NO