



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

PÍO SE EXPRESA

TODO SALDRÁ BIEN

#YOMEQUEDOENCASA

CEIP Pío XII

EDUCACIÓN FÍSICA

RETO 32: ACROSPORT EN FAMILIA

VAMOS A HACER VARIAS FIGURAS EN FAMILIA. PODEMOS EMPEZAR POR FIGURAS DE DOS PERSONAS Y LUEGO, SI PODEMOS, IR AÑADIENDO MÁS INTEGRANTES

ROLES

- PORTOR: SON LAS BASES DE LAS PIRÁMIDES Y DEBEN MANTENER LA ESTABILIDAD.
- AGIL: ES EL QUE SE SITUA EN LA PARTE SUPERIOR DE LA PIRÁMIDE. PUEDE SER EL MÁS PEQUEÑO Y LIGERO.

SEGURIDAD

- ANTES DE EMPEZAR LA ACTIVIDAD PODEMOS HACER UN BREVE CALENTAMIENTO MOVIENDO LAS ARTICULACIONES
- LOS APOYOS ENCIMA DEL PORTOR SE HACEN A LA ALTURA DE LOS HOMBROS, DE LA CADERA O RODILLAS. PARA EVITAR POSIBLES DAÑOS, LA ESPALDA SIEMPRE RECTA.
- MEJOR DESCALZOS QUE CON ZAPATILLAS.
- SI ES POSIBLE, QUE HAYA UNA PERSONA QUE AYUDE A MONTAR Y DESMONTAR LAS FIGURAS.

¿CÓMO AGARRAR?

ALGUNAS IDEAS

ACROSPORT

ABCE

U M H

APLICACIONES

PARA CREAR FIGURAS PARA VER FIGURAS

Acrosport Creator

INVENTA FIGURAS Y AÑADE MÚSICA

PUEDES INVENTARTE ALGUNA FIGURA, AÑADIR ALGUNA ACROBACIA PREVIA O POSTERIOR A LA FIGURA Y ACOMPAÑAR TODO CON MÚSICA.

- ELIGE UNA CANCIÓN Y LAS FIGURAS QUE VAS A HACER.
- COMBINA LAS FIGURAS CON DIFERENTES TRANSICIONES.
- ENSAYAD Y MEMORIZAD LA COREOGRAFÍA.
- ¿TE GRABAS Y LA VEST? ¿SE LA MUESTRAS A LOS DEMÁS?

¡A PASAR UN BUEN RATO!

#YoPaseoConSeguridad

PÍO SE EXPRESA

TODO SALDRÁ BIEN

#YOMEQUEDOENCASA

CEIP Pío XII

EDUCACIÓN FÍSICA

RETO 35: JUEGOS DE IMITACIÓN

3. 2. 1... ¡ACCIÓN! ¡COMIENZAN LOS JUEGOS DE IMITACIÓN! PROPUESTA DE JUEGOS EN LOS QUE EMPLEAR VUESTROS RECURSOS EXPRESIVOS Y PASAR UN BUEN RATO EN FAMILIA. ¡RISAS ASEGUADAS!

NO TE RÍAS QUE ES PEOR

POR PAREJAS, UN JUGADOR DEBE INTENTAR HACER REÍR A SU CONTRINCANTE LO ANTES POSIBLE SIN PODER TOCARLO. SOLO PODRÁS HACER GESTOS, MUECAS, CONTAR CHISTES... ¿LO HAS CONSEGUIDO? AHORA TÚ, ¡TRATA DE QUEDARTE SERIO...!

¿AGUANTAS 1 MINUTO SIN REÍRTE?

BUSCA UN OBJETO CUALQUIERA DE LA CASA. POR TURNOS, IR DICRIENDO PARA QUÉ PODRÍA SERVIR. SI ALGUIEN REPITE O SE QUEDA SIN IDEAS... ¡PERDE! PODEIS UTILIZAR DESDE UN CAZO A UN BARRERO, UNA ESCOBA O UN CALCETÍN. ¡IMAGINACIÓN AL PODER!

PARA QUÉ SIRVE...

BUSCA UN OBJETO CUALQUIERA DE LA CASA. POR TURNOS, IR DICRIENDO PARA QUÉ PODRÍA SERVIR. SI ALGUIEN REPITE O SE QUEDA SIN IDEAS... ¡PERDE! PODEIS UTILIZAR DESDE UN CAZO A UN BARRERO, UNA ESCOBA O UN CALCETÍN. ¡IMAGINACIÓN AL PODER!

LAS PELÍCULAS

PIENSA UNA PELÍCULA Y REPRESENTALA PARA TU PÚBLICO. ¿LA HAN ADIVINADO? ESO ES QUE ERES UNA GRAN ACTRIZ O UN GRAN ACTOR. AHORA LES TOCA A ELLOS. ¡A VER SI LA ADIVINAN!

MÁS ABAJO VERÉIS QUE TAMBIÉN PODEIS ADIVINAR: ANIMALES, PERSONAJES, PROFESIONES, ACCIONES...

TRICICLE

EL TRICICLE ES UNA COMPAÑÍA CÓMICA BASADA EN EL LENGUAJE GESTUAL, QUE NOS ENCANTARÍA QUE CONOCIÉSEIS. CONSIDERADOS UNOS DE LOS MEJORES MIMOS CÓMICOS DEL MUNDO, TIENEN MUCHOS SKETCHES DEDICADOS AL DEPORTE. SLASTIC ES UNA DE SUS OBRAS MÁS REPRESENTATIVAS.

ANIMALES

PERSONAJES

PROFESIONES

ACCIONES

¡A PASAR UN BUEN RATO!

#YoPaseoConSeguridad

OS RECOMENDAMOS QUE PODÉIS HACER ESTOS RETOS O CUALQUIERA DESDE EL Nº32 AL 39. [PINCHA AQUÍ PARA VER TODOS](#)

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

SI

→

←

NO



PÍO TE RETA



TODO SALDRÁ BIEN

#YoMeQuedoEnCasa

CEIP PÍO XII

EDUCACIÓN FÍSICA

RETO 36: MINIGOLF

HOY VAMOS A USAR NUESTRA IMAGINACIÓN PARA PRACTICAR EL GOLF EN UN DIVERTIDO CIRCUITO COMPUESTO POR HOYOS CASEROS



MATERIALES NECESARIOS

EN ESTE RETO PODÉIS NECESITAR:

- ESCOBA U OBJETO SIMILAR QUE SIRVA DE PALO
- PELOTAS PARA GOLPEAR
- OBJETOS PARA HOYOS: RECIPIENTES, CAJAS, CUBOS PEQUEÑOS, LATAS GRANDES, UN RECOGEDOR
- OTROS OBJETOS PARA DECORAR EL CIRCUITO



ANTES DE EMPEZAR

PODEMOS JUGAR SOLOS O CONTRA OTRAS PERSONAS:

- DECIDIMOS EL PUNTO DE INICIO, EL N° DE HOYOS Y LOS TURNOS PARA LANZAR.
- VAMOS COLOCANDO LOS HOYOS PROCURANDO QUE EL TERRENO ESTE DESPEJADO.
- USAMOS NUESTRA CREATIVIDAD PARA CREAR UN CIRCUITO VISTOSO Y DIVERTIDO (RAMPA, TÚNELES...)



ALGUNAS IDEAS

- PON CELO A DOBLE CARA PARA FIJAR ALGUNOS HOYOS.
- ES POSIBLE DECORAR LOS HOYOS CON LA TEMÁTICA QUE MÁS OS INTERESE. POR EJEMPLO, DINOGOLF.
- PUEDES MARCAR UN CUADRADO EN EL SUELO CON CELO DE COLORES Y QUE LA PELOTA TENGA QUE QUEDARSE EN EL INTERIOR.
- NUMERAR LOS HOYOS CON BANDERINES ES UNA ENTRETENIDA IDEA



¿QUIÉN GANA?

- SI HE JUGADO SOLO, CUENTO EL NÚMERO DE GOLPEOS QUE NECESITO PARA COMPLETAR TODO EL CIRCUITO Y JUEGO VUELVO A JUGAR PARA MEJORAR EL REGISTRO.
- SI JUEGO CONTRA OTRAS PERSONAS, EL JUGADOR QUE MENOS GOLPEOS HAYA NECESITADO PARA FINALIZAR EL CIRCUITO ES EL QUE GANA.
- ¿TE ATREVES A JUGAR CON EL PIE?



Y YA QUE TENEMOS LA ESCOBA...

- PODEMOS INTENTAR CONSEGUIR UNO DE LOS RETOS DE MODA: EL BROOMSTICK CHALLENGE.
- ¿ERES CAPAZ DE DEJAR UNA ESCOBA DE PIE SIN QUE SE MUEVA?
- POR CIERTO, TAL Y COMO INFORMÓ LA NASA, ESTE RETO LO PUEDES HACER CUALQUIER DÍA DEL AÑO

¡GOLF PARA TODOS!

#YoPaseoConSeguridad



PÍO TE RETA



TODO SALDRÁ BIEN

#YoMeQuedoEnCasa

CEIP PÍO XII

EDUCACIÓN FÍSICA

RETO 38: FRISBEE

HOY VAMOS A FABRICAR UN FRISBEE. PODREMOS JUGAR DE DIFERENTES FORMAS CON NUESTRA FAMILIA, AMIGOS O INCLUSO CON NUESTROS PERROS ¡A VOLAR!

MATERIALES NECESARIOS

PARA HACER NUESTRO FRISBEE PODEMOS USAR:

- DOS PLATOS DE CARTÓN O UN TROZO DE CARTÓN
- PEGAMENTO Y TIJERAS
- PARA DECORAR:
 - ROTULADORES O TÉMPERAS
 - CINTA ADHESIVA DE COLORES

HAY MUCHAS FORMAS DE HACER NUESTRO DISCO. OS DEJAMOS TRES POSIBILIDADES.



FORMAS DE JUEGO

PODEMOS JUGAR SOLOS O CONTRA OTRAS PERSONAS:

- HAY QUE APROXIMARSE A UNA LÍNEA TRAZADA EN EL SUELO O A UN OBJETO LO MÁXIMO POSIBLE.
- HAY QUE INTENTAR DEJAR EL DISCO EN UN CUADRADO O ZONA QUE DIBUJEMOS EN EL SUELO.
- TIRARLO LO MÁS LEJOS POSIBLE



NOS RETAMOS POR PAREJAS

A VER QUIÉN ES CAPAZ DE...

- TIRAR EL FRISBEE LO MÁS LEJOS POSIBLE.
- LANZAR EL DISCO HACIA ARRIBA Y COGERLO. LANZARLO HACIA DELANTE, CORRER Y VOLVERLO A AGARRAR.
- HACER VOLAR EL DISCO EL MAYOR TIEMPO POSIBLE Y VOLVERLO A COGER EN EL AIRE.
- LLEGAR HASTA UNA DETERMINADA DISTANCIA CON EL MENOR NÚMERO DE LANZAMIENTOS POSIBLES.



DOBLE DISCO POR PAREJAS

MARCAMOS DOS CUADRADOS O ZONAS SEPARADAS UNOS 5 METROS (SEGÚN HABILIDAD) Y UNAS LÍNEAS QUE DELIMITAN TODO EL CAMPO. CADA PERSONA EN SU ZONA CON UN FRISBEE.

- TENEMOS QUE LANZAR NUESTRO DISCO PARA QUE CAIGA EN LA ZONA DEL RIVAL Y OBTENER UN PUNTO. HAY QUE EVITAR QUE EL FRISBEE CAIGA EN NUESTRO CAMPO O TIRARLO FUERA DEL CAMPO (1 PUNTO PARA EL RIVAL). GANA EL QUE LLEGA A 10 PUNTOS. A LA SEÑAL COMIENZA EL JUEGO.



FRISBEE NIVEL AVANZADO

EXISTEN MUCHAS FORMAS DIFERENTES DE LANZAR EL FRISBEE. EN LA WEB [DISCOFRISBEE](https://www.discfrisbee.com) PUEDES ENCONTRAR MUCHOS TIPOS. ¿TE ATREVES A PROBARLOS Y A INVENTARTE OTROS?



¡EL DISCO YA PUEDE VOLAR!

#YoPaseoConSeguridad