

JUEGOS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA HACER EN CASA

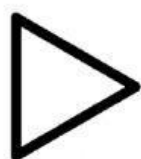


PRIMER PASO: CALIENTA TU CUERPO

- Repite cada ejercicio 8 veces.



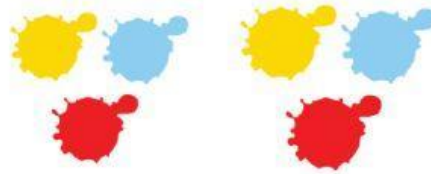
JUEGO 1: La patata caliente



- Pensamos en un número (del 1 al 10)
- Nos pasamos el balón contando en voz alta hasta llegar al número acordado, en el que decimos «BOMBA»



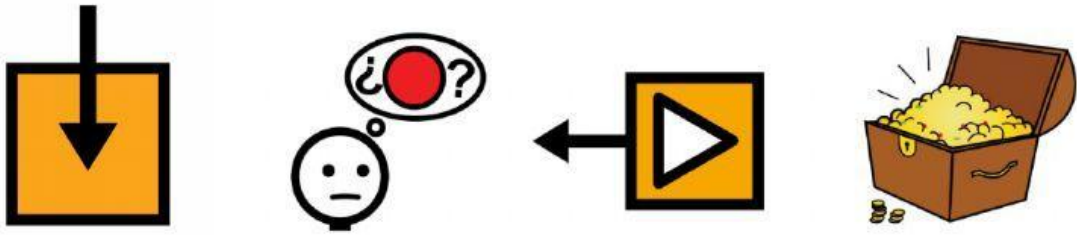
Juego 2: Color-color



- El adulto dice «color, color....amarillo» al mismo tiempo que señala una de estas tarjetas
- Cuando el niño/a haya visualizado el color, tiene que ir a tocar algo de su casa con el mismo color.



Juego 3: En busca del tesoro

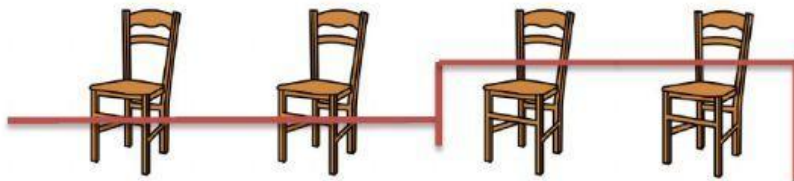


- El adulto elige un objeto que al niño/a le guste (por ejemplo su peluche favorito)
- Le explica al niño/a que mientras cuente hasta 5 lo va a esconder.
- Cuando termine de contar, el niño/a tiene que encontrar el tesoro

Juego 4: Circuito psicomotor



- En este juego vamos a hacer un circuito psicomotor

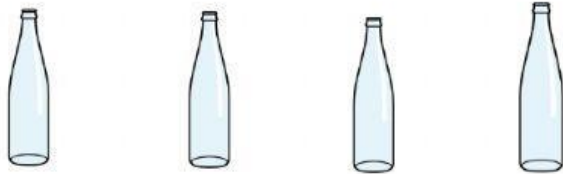


Pasar por debajo

Pasar por encima

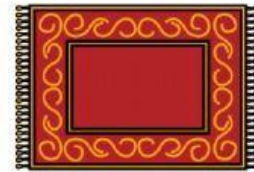


Rodar por el suelo



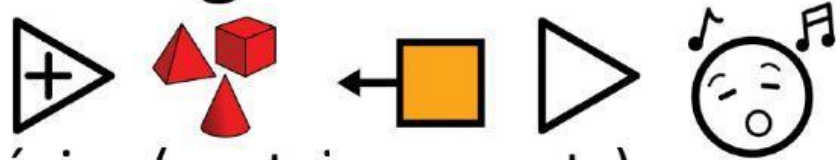
Zig-zag ente

entre botellas de plástico



Hacer una voltereta

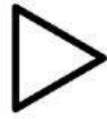
Juego 5: Las figuras de la música



- Ponemos música (cantajuegos, etc) y bailamos. Cuando se pare la música tenemos que hacer una figura con nuestro cuerpo



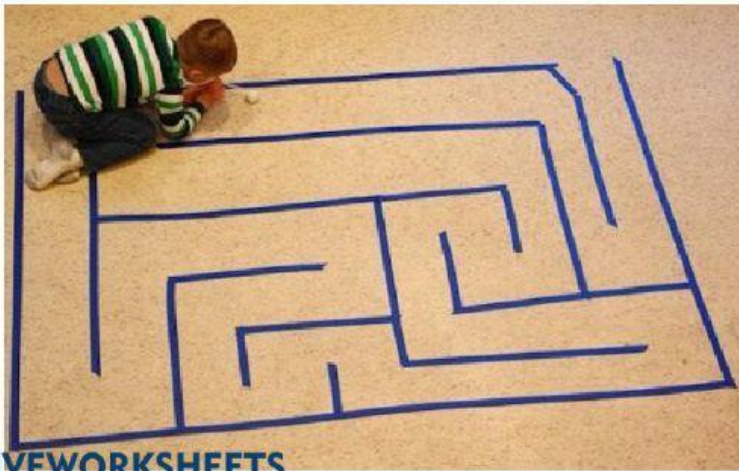
Juego 6: La bolita mágica



- Lo primero que tenemos que hacer es una bolita con papel aibal o papel de folio (también se puede utilizar una pelota de pin-pon y una pajita para soplar).



- Dibujamos un circuito en el suelo (o en una bandeja para los discapacitados motóricos) con cinta, tizas o con materiales que tengamos en casa; y debemos soplar la pelotita hasta completar el recorrido.



Juego 7: Carreras con vasitos



- Necesitamos: 2 vasos de plástico, un lápiz, una cuerda y dos sillas.
- Las dos sillas las vamos a colocar a una buena distancia, respaldo con respaldo. Agujereamos el fondo de los vasitos con el lápiz. Pasamos por cada agujero un largo pedazo de cuerda (tan largo como la distancia entre las sillas). Vamos a atar un extremo del cordel en una silla y el otro extremo en la otra silla (tiene que quedar tirante). Hacemos lo mismo con el otro vaso.
- Con eso ya estaría todo listo para que chicos hagan carreras soplando el vaso y viendo ¡quién llega primero a la otra silla!

