

EDUCACIÓN FÍSICA

en tiempos de

CONFINAMIENTO



(Niños 6-8 años)

Debido a la situación de confinamiento y no pudiendo crear documentación gráfica propia, se han tomado imágenes de internet, principalmente de bancos de imágenes libres, como Pexels o Pixabay, para cuya utilización se obra de buena fe y exclusivamente con una finalidad educativa sin ningún propósito comercial, pero si algún autor considera que su imagen está sujeta a derechos y que no debe de figurar en este recurso, se retiraría inmediatamente

Imágenes cuyos autores han sido localizados

Dominica Roseclay.....Pies de niño con balón de fútbol

Tirachard Kumtanom.....Globos

Janko Ferlic.....Niño con mascarilla

Immastel Snapshots.....Bidones de agua

Suzy Hazelwood.....Botellas de agua

Chait Goli.....Cojines

Cottonbro.....Cepillo de barrer

PROGRAMA “21 RETOS EN CASA”

Programa “21 Retos en Casa”

Zumba-Kids

21 Retos en casa con Globos

21 Retos en casa con un Bidón de Agua

21 Retos en casa con Periódicos

21 Retos en casa con Cojines

21 Retos en casa con Pelotas de Arroz

PROGRAMA “21 RETOS FUERA DE CASA”

Programa “21 Retos fuera de Casa”

21 Retos fuera de casa con Pelotas de Tenis

21 Retos fuera de casa con un Balón

21 Retos fuera de Casa con una Cuerda

21 Retos fuera de casa con un Palo de Cepillo

21 Retos fuera de casa con una Pelota

21 Retos fuera de casa con Botellas de Agua

PROGRAMA “21 RETOS DE SEGURIDAD Y SALUD”

21 Retos de Seguridad y Salud

Cuestionario de Evaluación de las actividades de Educación Física en situación de Confinamiento

Valoración de las actividades de Educación Física en situación de Confinamiento

PROGRAMA “21 RETOS EN CASA”

Para los niños:

Iniciamos este Programa, mientras tengamos que seguir quedándonos en casa
Os voy a proponer una serie de retos a superar utilizando materiales sencillos y unos recursos que nosotros mismos podemos construir con facilidad

Tenemos que prestar mucha atención y tener cuidado con no dañar ninguna cosa de casa, que nuestros padres se sientan seguros y tranquilos y que no se les acelere el corazón cada vez que nos vean movemos jugando y sobretodo que no nos hagamos daño nosotros mismos

Como las condiciones de cada casa son muy distintas, vamos a considerar que tenemos los espacios de un piso medio, con sus limitaciones. Tendremos un pasillo y seguramente que un salón o una habitación con un espacio un poco mayor o más amplio

Cada uno vamos a intentar conseguir los retos cuando podamos, aunque nos lleven varios días. Algunos vamos a poder entrenar por la mañana, otros por la tarde, otros cuando nos ayuden nuestros papás, otros cuando hayamos terminado las tareas, etc

Siempre tenemos que hacer un pequeño calentamiento, me diréis que ya lo sabemos que tenemos que preparar nuestro cuerpo y nuestros sentidos para poder jugar mejor.....así que mi propuesta de calentamiento es entrenar cada día una danza de zumba kids de las que os dejé la semana pasada, que seguramente que cada vez lo vamos a hacer mejor

Cada reto que consigamos lo tenemos que marcar y además tenemos un montón de intentos para conseguirlos

Para los papás:

En algunas actividades tendremos que explicarles en qué consisten las pruebas e incluso ayudarles, pero la mayoría están pensadas para que las realicen los niños de forma autónoma

Vamos a tener enlaces a algunos vídeos y para seguirlos nos puede valer un ordenador, una tablet o cualquier móvil Smartphone, incluso retirado si se tiene wifi en casa

Si disponemos de una alfombra o de alguna esterilla de gimnasia o de camping nos será de gran utilidad

Y por otro lado, si queréis hacernos llegar algunos vídeos con retos conseguidos os lo vamos a agradecer todos y sobre todo nos van a servir de gran motivación para los pequeños

Gracias por vuestra colaboración

ZUMBA PARA NIÑOS

Zumba es una mezcla de aeróbic y baile que nos permite mantenernos en forma de una manera divertida

Zumba Kids es la adaptación de esta especialidad para que los niños también puedan hacer ejercicio en casa y pasarlo a lo grande

La actividad nos aporta muchos beneficios físicos, nos mejora la coordinación, el ritmo y nos quita estrés

Podemos encontrar muchos vídeos en internet para que los pequeños puedan seguirlos y disfrutar bailando durante la cuarentena. La propuesta es practicar uno cada día, intentando mejorar los movimientos cuando los vayamos repitiendo

Se han elegido 21 enlaces a vídeos que se consideran apropiados

01	https://youtu.be/RoYxG0avSfY
02	https://youtu.be/FP0wgVhUC9w
03	https://youtu.be/ymigWt5TOV8
04	https://youtu.be/O0906sWVpL4
05	https://youtu.be/gbF1NP3LLkE
06	https://youtu.be/Q-f4pCksb5M
07	https://youtu.be/dkH1nZkkNbY
08	https://youtu.be/-1PuS_MkOZU
09	https://youtu.be/Ra10y5B7CSg
10	https://youtu.be/9fgA6TJ5VHY
11	https://youtu.be/L_3lytK-254
12	https://youtu.be/0VuUuz_ZVNI
13	https://youtu.be/U53wcbylLoo
14	https://youtu.be/8T5DqYGHD6g
15	https://youtu.be/wpz36D0WaDg
16	https://youtu.be/knpyS_QGwNw
17	https://youtu.be/gV0w_wrU750
18	https://youtu.be/wJZpZCoSHQ4
19	https://youtu.be/-mc5aLuvfrM
20	https://youtu.be/3ggpEkM8hNk
21	https://youtu.be/bS2mngPhwGE

21 RETOS EN CASA CON GLOBOS



Vamos a entrenar y a jugar con globos
Posiblemente que podamos encontrar globos en algunos supermercados o en el centro comercial
Si se nos pincha uno, tenemos que inflar otro y a lo mejor nos tienen que ayudar
Tenemos que movernos por casa con mucho cuidado y en calcetines, no nos vale llevar calzado
Recordamos que los segundos los podemos contar con la cabeza, como lo hacemos en el Colegio, y que siempre tenemos que calentar y que lo podemos hacer con una de las danzas de zumba kids
Tenemos que marcar los retos conseguidos

6-8 años

01 GLOBO EN EL AIRE

Mantener un globo en el aire sin que toque el suelo, dándolo 40 golpes con diferentes partes del cuerpo (manos, rodillas, pies, hombros, cabeza, pecho, cadera,...)
No se puede agarrar

02 EL VIENTO

Mantener el globo en el aire durante 10 segundos, soplando, sin que se caiga
Ya no se puede tocar cuando empieza el tiempo

03	GLOBO VIAJERO Llevar el globo por todas las habitaciones de la casa, dándolo golpes y sin que toque el suelo
04	EL REMATE Damos 5 golpes al globo con diferentes partes del cuerpo y lo rematamos a meterlo por la puerta del baño
05	GLOBO SALTARÍN Con el globo cogido con los pies, lo llevamos saltando de una punta del pasillo a la otra y vuelta No se nos puede escapar Hay que conseguirlo 2 veces
06	VOLTERETA Voltereta con el globo cogido entre los pies, sin que se nos suelte Tenemos que conseguirlo 2 veces
07	AL ENCUENTRO Hacer voltereta o rodar manteniendo el globo en el aire Es decir, golpear, girar en el suelo, levantarse y seguir golpeándolo No se puede agarrar
08	EL EQUILIBRISTA Mantener el globo en la cabeza, en equilibrio sin golpearlo durante 20 segundos
09	GLOBO PRISIONERO Con el globo entre las rodillas tenemos que recorrer todas las habitaciones de la casa sin que se nos caiga Si se cae.....a volver a empezar
10	LA RANA Con el globo cogido entre los pies damos 5 saltos adelante y otros 5 atrás, sobre una línea marcada en el suelo (vale un cordón o una señal) sin que se nos suelte En total son 10 Si se nos suelta o pisamos la línea tenemos que volver a empezar
11	EL TORO Empujar el globo con la cabeza, sin levantarlo del suelo y llevarlo de una punta de la casa a la otra y vuelta

12	LAS CABEZADAS Golpear 10 veces el globo con la cabeza, sin que toque suelo
13	LA CROQUETA Tumbados en el suelo con 2 globos, uno cogido con las manos y el otro con los pies, tenemos que rodar 2 veces para un lado y otras 2 veces al otro Lo repetimos 4 veces No se nos puede soltar ninguno, sino tenemos que volver a empezar
14	EL ENCUENTRO Tumbados en el suelo boca arriba, estirados, con el globo cogido en las manos y otro entre los pies, los chocamos en lo alto (abdominales) Repetimos 6 veces sin que se nos caigan
15	LA PLANCHA Nos tumbamos encima de los 2 globos, boca abajo, y tenemos que contar 5 en equilibrio sin tocar con nada en el suelo
16	MALABARES DE DOS Mantenemos los 2 globos en el aire, golpeándolos al mismo tiempo, durante 1 minuto sin que toquen el suelo
17	MALBARES DE TRES El más difícil todavía, con 3 globos, durante 20 segundos
18	SALTO DE LONGITUD Salto de longitud con el globo cogido con los pies Desde una línea del suelo, saltamos con el globo en los pies lo más lejos que podamos No vale si se suelta o nos caemos Ponemos nuestra marca e intentamos superarla. Tenemos 10 intentos Medimos con ayuda de nuestros papás el mejor salto y lo apuntamos
19	TOQUES DE FÚTBOL Mantener los 2 globos en el aire golpeándolos solo con los pies y las rodillas durante 30 segundos
20	LA GRAN EXPLOSIÓN Ponemos un globo entre las rodillas y lo apretamos con tanta fuerza que lo tenemos que explotar No vale picarlo con nada Tenemos 2 minutos, sino lo conseguimos, volvemos a empezar.

21

CONSTRUCCIÓN DE PELOTAS

Fabricamos nuestras 4 pelotas de malabares con globos y arroz como se muestra en el siguiente vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=2nX4GZgRW1I>

Recordad que es con arroz y no con comida de pájaros

Vamos a necesitar estas pelotas para conseguir otros retos más adelante

21 RETOS EN CASA CON UN BIDÓN DE AGUA



Estos retos los vamos a conseguir con un bidón de agua (ya gastado)
Luego lo iremos rellenando de agua del grifo según lo que necesitemos para cada prueba

Son retos que nos van a fortalecer mucho, y algunos más cansados que otros así que los tenemos que repartir entre varios días

Recordamos que los segundos los podemos contar con la cabeza, como hacemos en el Colegio, y que siempre tenemos que calentar y que lo podemos hacer con una de las danzas de zumba kids

Recordamos también que tenemos que marcar los retos que vamos consiguiendo

6-8 años

01 BIDÓN VIAJERO

Decimos a nuestro papás que nos llenen el bidón con agua del grifo y se aseguren de cerrarlo muy bien

Desde el salón de casa llevamos el bidón (lleno) hasta cada habitación y vuelta en el menor tiempo posible

Hay que hacer ida y vuelta a cada habitación

Apuntamos nuestro tiempo y lo intentamos mejorar en 5 intentos

02 EL RODAMIENTO

Rodamos en el suelo, nos levantamos y cogemos el bidón (lleno) y lo subimos por encima de la cabeza, volvemos a rodar y volvemos a subirlo.

Hay que conseguirlo 6 veces

03	SALTIMBANCO Hacemos 12 saltos al bidón que está en el suelo volcado, con los pies juntos, hacia un lado y hacia el otro
04	EL CABALLO Con el bidón en la espalda (lleno) lo llevamos a gatas “a caballito” por todas las habitaciones sin que se nos caiga Si se nos cae tenemos que volver a empezar
05	EL REBOTE Tumbados en el suelo boca a arriba, sin levantarnos, tenemos que pasar el bidón con las manos de un lado al otro de nuestra tripa 6 veces (lleno) , sin que se nos caiga
06	EL DESPEGUE Tumbados boca arriba conseguir despegar el bidón del suelo con los pies durante 1 segundo (lleno) Es difícil
07	EL PUENTE Conseguimos hacer el puente sobre el bidón (lleno y volcado en el suelo) sin tocarlo con la espalda
08	EL CANGREJO A “cangrejo” mirando hacia arriba, llevamos el bidón en la tripa (medio lleno y bien cerrado) de una punta del pasillo de la casa a la otra y vuelta sin que se nos caiga
09	EL TUNEL Nos sentamos en una silla con el bidón (medio lleno) Tenemos que bajar y pasar por debajo de la silla 6 veces, reptando con el bidón sin que ninguna pata de la silla se levante Tenemos que conseguirlo 6 veces
10	EL GRAN SALTO Con el bidón abrazado bien fuerte (medio lleno) tenemos que saltar lo más lejos posible desde una señal en el suelo Tenemos 6 intentos y apuntamos el salto más largo
11	EL EQUILIBRISTA Recorremos todas las habitaciones de la casa con el bidón en la cabeza sin que se nos caiga (con un poco agua y bien cerrado). Podemos ponernos un paño en la cabeza para que no patine

12	EL SONAMBULISTA Nos mantenemos en equilibrio de pie encima del bidón (vacío y bien cerrado) durante 10 segundos sin tocar el suelo Recordamos que hay que abrir los brazos para mantener mejor el equilibrio Tenemos todos los intentos necesarios hasta conseguirlo
13	BIDÓN SALTARÍN Llevamos el bidón (vacío bien cerrado) entre los pies saltando, de una punta de la casa a la otra y vuelta, sin que se nos salga de entre los pies
14	EL BIDÓN FLOTADOR Nos sentamos encima del bidón (vacío y bien cerrado) y mantenemos el equilibrio durante 6 segundos sin tocar con nada el suelo
15	EL VUELO Lanzamos el bidón hasta la altura de la cabeza (vacío y bien cerrado) giramos rápidamente y lo cogemos antes de que toque al suelo
16	LA BARCA Mantenerse en equilibrio tumbado encima del bidón (vacío y bien cerrado) durante 3 segundos sin tocar el suelo Lo tenemos que poner debajo de nuestra tripa
17	BIDÓN LOCO Tumbados en el suelo boca arriba, con los pies juntos, tocamos con el bidón en el suelo detrás de la cabeza y después en los pies (abdominales) Tenemos que conseguirlo 6 veces
18	BIDÓN PRISIONERO Con el bidón vacío entre las rodillas recorremos todas las habitaciones de la casa sin que se nos caiga, en el menor tiempo posible Tenemos 5 intentos
19	EL MOLINO Tenemos que lograr dar 6 vueltas con el bidón (vacío y bien cerrado) a nuestra cintura para un lado, y otras 6 vueltas para el otro lado Todo en menos de un minuto sin que se nos caiga Tenemos 6 intentos

20	EL CIEGO Con los ojos vendados, decimos a nuestros papas que dejen el bidón en algún lugar del suelo de una habitación Tenemos que salir a buscarlo sin quitarse la venda, con mucho cuidado de no tropezar con nada y palpando con las manos Tenemos que conseguir encontrarlo y llevarlo de nuevo al salón
21	LA CANSTA Recortamos el bidón con la ayuda de nuestros padres y ponemos celo en el borde para que no nos corte y que nos sirva de canasta para otros retos que vamos a conseguir más adelante

21 RETOS EN CASA CON PERIODICOS O REVISTAS



Necesitamos un periódico o alguna revista retirada o algún antiguo folleto comercial

También cinta adhesiva o celo

Recordamos que los segundos los podemos contar con la cabeza, como hacemos en el Colegio, y que siempre tenemos que calentar y que lo podemos hacer con una de las danzas de zumba kids

No se nos tiene que olvidar marcar todos los retos conseguidos

6-8 años

01 LOS CHARCOS

Ponemos 6 hojas de periódico en el suelo y tenemos que pisarlas 40 veces sin hacer "chicle" en la hoja anterior, es decir cada vez hay que pisar en una distinta a la anterior

02 SALTO DE VALLAS

Con las 6 hojas en el suelo, separadas y seguidas, tenemos que ir saltándolas, cada una, sin repetir y sin tocarlas (salto de vallas)
Tenemos que lograrlo 6 veces

03	EL TUBO Recogemos las hojas de periódico y las volvemos a juntar colocándolas muy bien una encima de otra Enrollamos nuestro periódico a lo largo y le ponemos celo alrededor para que no se deshaga. Lo tenemos que hacer con mucha fuerza para que quede lo más fino y apretado posible Nos tiene que quedar como si fuese un tubo
04	TUBO PRISIONERO Llevar nuestro tubo entre las piernas y recorrerse todas las habitaciones de casa sin que se nos caiga Si se cae, hay que volver a empezar
05	EL EQUILIBRISTA Equilibrio del tubo, en la mano con la palma bien abierta, hay que llegar a 8 segundos Repetimos lo mismo con la otra mano
06	EL EXPERTO Más difícil todavía, equilibrio del tubo en la frente, 4 segundos
07	LA RANA Con el tubo en el suelo, hacemos 20 saltos de un lado a otro sin tocarlo
08	LAS ASPAS Giramos el tubo con las dos manos delante de nosotros y muy juntas, como haciendo aspas Tenemos que lograr hacer 10 vueltas para un lado y otras 10 vueltas para el otro sin que se nos caiga
09	EL BATE Tumbados en el suelo boca arriba y el tubo cogido con las dos manos detrás de la cabeza, pegar con el tubo en los pies y volver a llevarlo al suelo detrás de la cabeza (abdominales) Hay que conseguirlo hacer 10 veces, no hace falta que sean seguidas, podemos descansar cuando queramos
10	EL COHETE Nos tumbamos en el suelo con nuestro tubo, y hay que levantarse muy rápido y subirlo lo más alto que podamos con las manos y volver a tumbarnos Lo hacemos 8 veces

11	LA RUEDA Con nuestro tubo cogido con las manos en los extremos, hacemos 4 volteretas
12	TUBO AL AIRE Con el tubo delante de nosotros lo dejamos en el aire a la altura de la cabeza y tenemos que darnos la vuelta y recogerlo antes de que toque el suelo Hay que lograrlo 3 veces
13	EL TUNEL Tenemos que lograr pasar por debajo de una silla 6 veces llevando el tubo en las manos Y sin que se levante ninguna pata
14	EL CÓNDOR Con el tubo pegado en la pared, apoyamos la cabeza y retiramos los pies hacia atrás un poco, ponemos los brazos extendidos como las alas de un cóndor sin tocar la pared Tenemos que conseguir contar 20 sin que se nos caiga el tubo
15	EL TUBO PEGAJOSO Tenemos que conseguir levantar el tubo solo con los pies, hasta nuestras rodillas
16	TIRO DE TUBO Con nuestra mamá o papá tiramos del tubo cada uno para un lado tenemos que conseguir que pase una línea en el suelo por lo menos dos veces (es un juego de lucha que ya conocemos) Tenemos 10 intentos No se pueden dar tirones, el que lo haga pierde No se puede tocar el suelo con nada que no sean los pies No podemos chocar con nada, sino se pierde
17	LAS CAJAS Y LAS PELOTAS Deshacemos nuestro tubo, cortamos el celo y estiramos muy bien las hojas Intentamos doblar cada hoja un montón de veces, bien aplastadas y tenemos que conseguir hacer como una “cajita” pequeña y muy apretada La ponemos celo para que no se deshaga Hacemos 4 “cajitas” Con otras 4 hojas vamos a hacer pelotas de papel Tenemos que arrugar y aplastar cada hoja para hacer una bola fuerte Luego ponemos celo para que no se deshaga Hacemos 4 “bolas”

18	PELOTA FLOTANTE Con una de las bolas tenemos que conseguir golpearla 10 veces con las manos sin que se nos caiga al suelo
19	TOQUES DE FÚTBOL También con una bola tenemos que llegar a hacer 3 “toques” de fútbol con los pies sin que toque el suelo
20	EL REGATE Tenemos que conducir una de las bolas, con los pies, llevarla a todas las habitaciones de la casa en menos de 2 minuto, como cuando entrenamos fútbol Lo tenemos que conseguir 2 veces
21	TIROS LIBRES Con el cesto que hicimos con el bidón de agua, más las pelotas y cajitas de papel de periódico, intentamos encestar todas sin fallar (las 8) Primero con la cesta a un paso Si lo logramos, ponemos la cesta a 2 pasos Si lo logramos, la ponemos a 3 pasos Y si logramos a 4 pasos, ya somos medalla de oro (es muy difícil)

21 RETOS EN CASA CON COJINES



Necesitamos 2 cojines pequeños o medianos
Y necesitamos que nuestros papás nos dejen un trozo de pared o una puerta o un sofá donde apoyarnos (para hacer los pinos)
Principalmente vamos a mejorar nuestro equilibrio y a potenciar nuestro salto
Recordamos que los segundos los podemos contar con la cabeza, como hacemos en el Colegio, y que siempre tenemos que calentar un poco y lo podemos hacer practicando una de las danzas de zumba kids de las que ya conocemos
Y también recordamos que tenemos que marcar los retos conseguidos

6-8 años

01 CARRERA DE VALLAS

Salto de vallas con cojines

Con los cojines separados en el suelo a un paso, tenemos que pasarlos para un lado y para otro sin tocarlos 12 veces

02 COJINES PRISIONEROS

Con el cojín entre las rodillas, y otro entre los codos, recorreremos todas las habitaciones de casa sin que se nos caigan

Si se nos cae alguno, tenemos que volver a empezar

03	LA CROQUETA Giramos en el suelo como una “croqueta” con un cojín en los pies y otro en las manos 6 veces para un lado y otras 6 veces para el otro, sin que se suelten
04	RELEVOS Relevos con cojines. Tenemos que llevar primero uno y después otro sin que se nos caigan, de un lado al otro del pasillo Primero los llevamos solo con las manos Después a gatas, en la espalda, como un caballito Y después a “cangrejo” con el cojín en la tripa
05	LAS VOLTERETAS Giros con los cojines sin que se nos caigan 4 volteretas en el suelo con un cojín en las manos 4 volteretas con un cojín en los pies 2 volteretas con un cojín en las manos y otro en los pies
06	EL COJÍN LOCO Sin mover los pies, damos 6 vueltas con el cojín a nuestra cintura, primero para un lado y después otras 6 para el otro Lo tenemos que conseguir en menos de 6 segundos por cada lado sin que se nos suelte de las manos
07	LA MOCHILA Lanzamos un cojín al aire bajito y lo tenemos que recoger con la espalda sin manos y sin que toque suelo Tenemos que lograr hacerlo 2 veces Es un poco difícil
08	EL AVIÓN Con el cojín pegado en la pared, apoyamos la cabeza y retiramos los pies hacia atrás un poco, ponemos los brazos extendidos como las alas de un avión sin tocar la pared Tenemos que conseguir contar 20 sin que se nos caiga el cojín
09	EL SALTADOR Con los pies juntos, salto un cojín en el suelo 6 veces para un lado y a otras 6 veces para el otro, seguidas y sin pisarlo ninguna vez

10	EL COJÍN FLOTADOR Sentados en el suelo encima de los 2 cojines, levantamos los brazos y las piernas para que no toquen el suelo Tenemos que lograr mantenerlos así 10 segundos (contamos 10)
11	PINO 3 APOYOS Apoyando la cabeza en el cojín y pegados a una pared, puerta o sofá logramos hacer el pino de 3 apoyos con los pies juntos Como lo hemos entrenado en el Colegio Primero con ayuda de nuestros papás, que nos ayuden a levantarnos y nos sujeten los pies Después lo tenemos que lograr nosotros Y después lograr retirar los pies de la pared 1 segundo o más
12	PINO 3 APOYOS LIBRE Logramos hacer el pino de 3 apoyos sin tocar la pared y con otro cojín entre los pies (pies juntos) durante 2 segundos
13	PINO 2 APOYOS Pino de 2 apoyos (solo las manos) en pared Con ayuda de nuestros papás Tenemos que conseguir mantenernos 4 segundos con pies juntos (agarrando un cojín que nos ponga nuestros papás, entre los pies) Después sin cojín y retirando un poco los pies de la pared durante 1 segundo, sin caernos
14	PINO 2 APOYOS LIBRE Pino 2 apoyos libre (sin pared) Tenemos que conseguirlo solo 1 segundo Ponemos los 2 cojines por delante por si tenemos que rodar o hacer voltereta al caer, como lo hemos hecho en el Colegio Pedimos ayuda a nuestros papás Es difícil
15	EL SOMBRERO Llevo el cojín en la cabeza sin que se caiga de una habitación a otra desde el salón
16	COJÍN AL AIRE Lanzo el cojín a la altura de la cabeza, giro y lo vuelvo a coger antes de que toque el suelo Tenemos que conseguirlo 2 veces

17	EL ELEVADOR Me siento en el suelo con un cojín en las manos Tenemos que lograr levantarnos y sentarnos de nuevo 6 veces, sin apoyar ni las manos ni los brazos en el suelo
18	SALTO DE LONGITUD Salto de longitud con pies juntos Los 2 cojines en el suelo, los separados 1 paso Tenemos que lograr saltar de uno al otro sin tocarlos Si lo logramos, tenemos que separar los cojines un poco más Medimos nuestra marca de salto con ayuda de nuestros papás
19	EL VUELO Salto de longitud pies separados Lo mismo que antes pero pies separados y con solo 2 pasos de carrera
20	ATRÁPALO Tumbado en el suelo boca arriba, con los pies primero pegados al suelo, lanzo el cojín para atraparlo con los pies en el aire (abdominales) Tenemos que lograrlo 6 veces
21	LA PELUCA El equilibrio más difícil todavía ¡!!! Sentado en el suelo con el cojín en la cabeza, tenemos que lograr levantarnos y sentarnos 4 veces seguidas sin que se nos caiga No podemos tocar el cojín con las manos, pero podemos apoyarnos con las manos en el suelo Si se nos cae, tenemos que volver a empezar

21 RETOS EN CASA CON PELOTAS DE ARROZ



Vamos a necesitar por lo menos 3 pelotas de malabares como las que construimos con los globos, y una botella de agua de 1.5 l recortada para que nos sirva de cesta (tenemos que poner celo en los bordes para no cortarnos)

Por si se nos ha olvidado como se hacen, en este vídeo nos lo cuentan muy bien, lo único que tenemos que hacer es cambiar la comida de pájaros por el arroz

<https://www.youtube.com/watch?v=2nX4GZgRW1I>

Lo mejor de estas pelotas es que las podemos coger con facilidad y que no tienen casi bote, así no se nos escapan y evitamos golpear algo de casa

Esta vez vamos a entrenar sobretodo coordinación, recepción, malabares y tiro a canasta

Aquí tenemos el enlace a un vídeo que seguro que nos va a impresionar, son estudiantes japoneses que hacen malabares casi imposibles ¡!!!!

<https://youtu.be/vLN43P2lcpw>

Recordamos que los segundos los podemos contar con la cabeza, como hacemos en el Colegio, y que siempre tenemos que calentar, para ello nos vale una de las danzas de zumba que ya conocemos

Que no se nos olvide marcar los retos que vayamos consiguiendo

6-8 años

01	RELEVOS CON PELOTAS A un lado del pasillo de casa, con las pelotas en el suelo Tenemos que llevar muy rápido una pelota de un lado al otro y dejarla en el suelo Volver a por otra y hacer lo mismo. Así las 3 pelotas Contamos el tiempo, lo podemos hacer con la cabeza como lo contamos en el Colegio o con un móvil o cronómetro Repetimos los relevos 4 veces intentando superar la marca anterior Apuntamos nuestra mejor marca
02	TOQUES DE FÚTBOL Tenemos que lograr hacer 3 toques con los pies sin que la pelota toque el suelo, igual que lo estuvimos entrenando en fútbol
03	EQUILIBRIO DE CABEZA Recorremos las habitaciones de casa con una pelota en la cabeza y las otras 2 juntas entre las manos Si perdemos alguna, tenemos que volver a empezar
04	SALTAMONTES Con la pelota en las rodillas, tenemos que lograr hacer 12 saltos seguidos, sin que se nos caiga
05	LA ESCALADA Levantar y subir la pelota con los pies Dejamos una pelota en el suelo Con la ayuda de un pie, la subimos encima del otro pie (en el empeine) Y después la lanzamos con el pie hacia arriba para recogerla con las manos
06	EL MUELLE Con la pelota entre los 2 pies, la lanzamos hacia arriba de un salto para cogerla en el aire con las manos Hay un reto más difícil, que es hacer lo mismo pero por detrás, pero esta vez no lo contamos porque tenemos que ser más mayores, aunque algunos seguro que lo podemos intentar
07	EL ESCARABAJO PELOTERO Tumbados en el suelo boca arriba y con las 3 pelotas al lado de los pies Coger y subirlas una a una con los pies, y dejarlas caer desde arriba para atraparla con las manos (abdominales) Si fallamos con alguna pelota, tenemos que volver a empezar
08	CESTAS Y CESTAS CON GIRO Lanzamos la pelota al aire y la recogemos con nuestra botella-cesta, 12 veces seguidas

	sin fallar Igual que el anterior, pero haciendo un giro antes de recoger la pelota Aunque fallemos, tenemos que conseguirlo por lo menos 6 veces
09	CESTAS LARGAS Nuestros papás nos van a lanzar la pelota desde 6 pasos y tenemos que atraparla con nuestra botella-cesta por lo menos 6 veces
10	CESTA CIEGA Con ojos cerrados, lanzamos la pelota al aire y tenemos que conseguir cazarla 1 vez con nuestra botella-cesta Puede que nos lleve mucho tiempo, pero seguro que lo conseguimos
11	VOLTERETA 2 PELOTAS Voltereta con una pelota entre las rodillas y otra entre los pies, sin que se nos caiga ninguna de las dos Es un poco difícil
12	TIRO AL BLANCO Ponemos nuestra botella-cesta a 6 pasos Con las pelotas, tenemos que derribarla 5 veces No hace falta que sean seguidas
13	ATRAPAMOSCAS Tumbados en el suelo boca arriba Lanzamos una pelota al aire con las manos y la recomendamos también en el aire pero con los pies sin que toque el suelo (abdominales) Lo tenemos que conseguir 4 veces
14	TRIPLES Ponemos nuestro bidón-canasta a 4 pasos de distancia Tenemos que conseguir 6 triples
15	MALABARES 1MANO-1PELOTA Lanzamos la pelota al aire y la recogemos con la misma mano Tenemos que conseguirlo 12 veces sin fallar
16	MALABARES 2MANOS-1PELOTA CON GIROS Tenemos que lograr hacer 10 giros en el aire con una pelota sin que se nos caiga Es muy sencillo, lanzamos al aire con una mano, recogemos con la otra, nos la pasamos de mano rápidamente, y volvemos a lanzar. En ningún momento la pelota puede quedar parada en una de las manos

17	MALABARES 1PELOTA POR DETRÁS Nos pasamos la pelota por detrás de la espalda y la cogemos de nuevo por delante, pero solo con 1 mano Tenemos que conseguirlo 4 veces
18	MALABARES 1MANO-2PELOTAS Solo utilizamos una mano Lanzamos primero una pelota y mientras está en el aire lanzamos la otra Aunque es difícil, vamos a conseguirlo 2 veces
19	MALABARES 2MANOS-2PELOTAS CON GIROS Este reto lo tenemos que entrenar mucho si queremos pasar a los siguientes, tenemos que conseguir hacer 10 giros sin que se nos quede parada ninguna pelota en las manos Fases Una pelota en cada mano Lanzamos al aire una pelota y mientras nos pasamos la otra de mano Al caer la primera pelota la recogemos con la mano libre mientras la otra lanza de nuevo su pelota Lo hemos entrenado en el Colegio
20	MALABARES 2MANOS-2PELOTAS CRUZADAS El mismo reto que el anterior pero cruzando las pelotas En este vídeo podemos ver la progresión https://youtu.be/rWQoSCxGSzI
21	MALABARES 3 PELOTAS CRUZADAS Aunque es difícilísimo para nosotros lo podemos intentar Conseguir solo 1 ciclo cruzado de 3 pelotas En este vídeo podemos ver la progresión para llegar a ello https://youtu.be/HTyIO_MlhhE

PROGRAMA “21 RETOS FUERA DE CASA”

Este programa está enfocado a que los niños puedan desarrollar diferentes habilidades y destrezas, aprovechando que estamos en una de las fases de recuperación de la normalidad dentro de esta pandemia, permitiéndose salir a la calle a los pequeños durante un tiempo limitado en compañía de un adulto

A veces, los mayores no sabemos bien como jugar con los pequeños ni que podemos hacer con ellos para aprovechar mejor este tiempo fuera de casa

Se proponen una serie de actividades, juegos y retos con la colaboración de los padres que acompañan al menor, buscando la motivación de los dos para poder conseguir superar todas las pruebas

Los padres tendremos que adaptarnos y adecuar nuestra habilidad y nuestra fuerza a la de los pequeños

Vamos a utilizar diferentes recursos y materiales, son sencillos y fáciles de conseguir, algunos ya los tendremos por casa y otros seguramente que nos los puedan dejar, algún compañero, vecino, amigo, etc. No es necesaria su compra

El mejor entorno para realizar estas actividades es un espacio abierto, un parque o un jardín amplio

En los retos, hacemos referencia a nuestro papá (por simplificar la redacción) pero es lo mismo que si nos acompaña nuestra mamá, un hermano, una hermana o la persona mayor que venga con nosotros

21 RETOS FUERA DE CASA CON PELOTAS DE TENIS



Vamos a necesitar 2 pelotas de tenis, y si conseguimos alguna más, es mejor
En la calle podemos jugar con las pelotas mejor que en casa porque sabemos que su bote es difícil de controlar y así evitamos dañar alguna cosa

También necesitamos llevarnos la papelera-cesta que hicimos con el bidón de agua de 5 litros

Vamos a entrenar sobre todo los lanzamientos y las recepciones

Tenemos que buscar un espacio suficientemente abierto y a la vez que tengamos una pared donde rebotar la pelota sin molestar a nadie, puede ser un muro, una fachada de un edificio, etc

En los retos, hacemos referencia a nuestro papá (por simplificar la redacción) pero es lo mismo que si nos acompaña nuestra mamá, un hermano, una hermana o la persona mayor que venga con nosotros

Recordamos a los papás que no se les olvide que en los retos tienen que adaptar su fuera y su habilidad a nuestro nivel

Y también recordamos que tenemos que marcar los retos que vayamos consiguiendo

Para calentar hacemos nuestras 4 carreras que ya conocemos y la última con salida de velocidad

Marcamos los retos que vamos consiguiendo

01	EL MEJOR PERRO DE CAZA Tiramos la pelota por detrás de nuestro papá, bien lejos y a la vez él va a hacer lo mismo con nosotros El primero que recoja la pelota gana Contamos una-dos-tres antes de lanzar, para que sea a la vez Tenemos que ganar a nuestro papá 5 veces
02	LA CAZA DE LA PELOTA Nuestro papá nos va a lanzar la pelota desde lejos y la tenemos que recoger con nuestra cesta antes de que caiga al suelo Tenemos que lograrlo 6 veces
03	EL BÉISBOL Nuestro papá nos va a lanzar la pelota desde 8 pasos y tenemos que darla una patada en el aire antes de que toque el suelo Lo tenemos que conseguir 4 veces con cada pie
04	CESTA PUNTA Tumbados en el suelo boca arriba, con la cesta en los pies, tenemos que lograr cazar la pelota que nos lanza nuestro papá y dejar la cesta en el suelo sin tocar con las manos (abdominales) Tenemos que lograrlo 6 veces
05	TOQUES DE PELOTA Igual que los toques de fútbol, tenemos que lograr dar 3 toques con los pies antes de que caiga la pelota al suelo
06	EL RUGBY Nos agarramos de los brazos con nuestro papá bien fuerte para que no los pueda mover y ponemos una pelota entre las frentes Cada uno tenemos una línea en el suelo por detrás de nosotros a unos 4 pasos Agarrados todavía, contamos 3 y dejamos caer la pelota El primero que coja y la deje parada en su línea sin tirarla gana (como en el Rugby) Tenemos que ganar 6 veces
07	LOS EQUILIBRISTAS Nosotros de pie y nuestro papá agachado Ponemos una pelota entre las frentes y no podemos tocarla con las manos Tenemos que lograr sentarnos en el suelo y levantarnos de nuevo sin que se nos caiga
08	TOQUES DE CABEZA Damos a la pelota 2 veces seguidas con la cabeza

	Tenemos que conseguirlo 4 veces
09	LA CAIDA DE SATÉLITES Nuestro papá va a lanzamos la pelota muy alto y la tenemos que atrapar con las manos antes de que toque el suelo Lo tenemos que conseguir 6 veces
10	TIROS LIBRES Ponemos nuestra papelera-cesta a 4 pasos y tenemos que lograr encestar la pelota Si lo logramos, vamos aumentando un paso más A ver si llegamos a los 10 pasos!!!!
11	EL SALTAMONTES Nosotros solos, tenemos que botar muy fuerte la pelota en el suelo para que suba muy alto y recogerla cuando caiga con nuestra papelera-cesta, 6 veces Después lo mismo pero haciendo un giro (nos damos la vuelta muy rápido) para volver a cogerla, 5 veces
12	LA VOLTERETA Nuestro papá va a lanzar una pelota al aire mientras nosotros damos una voltereta y tenemos que atraparla antes de que toque el suelo Si el suelo no es el mejor, podemos esperar a encontrar un parque con césped
13	EL REBOTE Lanzamos muy fuerte la pelota a la pared y la tenemos que recoger después de dar un bote en el suelo La distancia a la pared es de 8 pasos Lo tenemos que conseguir 10 veces
14	EL PORTERO Vamos a ser porteros junto a la pared Nuestro papá va a tirar la pelota desde 10 pasos Tenemos que cogerla, pararla o despejarla antes de que toque la pared
15	TIRO AL PLATO Tenemos que pasar corriendo muy rápido por delante de la pared (también vale sin pared, pero luego tenemos que ir a recoger las pelotas) Nuestro papá nos va a tirar la pelota a darnos en los pies, desde 8 pasos Tenemos que conseguir pasar 6 veces sin que nos den
16	TIRO DE PUNTERIA A 6 pasos de la pared, tenemos que dar a un punto que nos diga nuestro papá (un ladrillo, una marca, un roto, etc)

	También él tiene que dar a lo que nosotros digamos, con su pelota
17	LOS DOS CARTUCHOS Nuestro papá nos va a echar las 2 pelotas a la vez y tenemos que golpear las dos antes de que toquen el suelo
18	LA PELOTA MAREADA Lanzamos muy alto nuestra pelota y tenemos que girar muy rápido (dar la vuelta en el sitio) para recogerla de nuevo antes de que toque el suelo Tenemos que recogerla 4 veces
19	CAZAR LA RANA Decimos a nuestro papá que lance la pelota muy alto, la dejamos caer y botar en el suelo solo una vez, la tenemos que cazar antes de que suba más alto que nuestra cabeza, que no se nos escape 6 veces
20	MALABARES CON 2 PELOTAS Tenemos que contar 10 giros seguidos con 2 pelotas en el aire, sin que se nos caigan, igual que lo hemos entrenado en el Colegio
21	LANZAMIENTO DE JABALINA La última gran prueba Tenemos que llegar a pegar con la pelota en la pared desde 12 pasos, sin que toque antes el suelo Si lo conseguimos, vamos añadiendo cada vez un paso más Apuntamos hasta dónde hemos llegado, a ver si conseguimos los 20 pasos!!!! Si no llegamos desde 12 pasos, tenemos que seguir entrenando

21 RETOS FUERA DE CASA CON UN BALÓN



Vamos a necesitar un balón que pese poco o una pelota grande
Tenemos que buscar un espacio suficientemente libre y a la vez que tengamos una pared donde rebotar el balón sin molestar a nadie, puede ser un muro o la fachada de un edificio, etc
Esta vez vamos a entrenar sobre todo coordinación de pies y habilidades de fútbol
En los retos, hacemos referencia a nuestro papá (por simplificar la redacción) pero es lo mismo que si nos acompaña nuestra mamá, un hermano, una hermana o la persona mayor que venga con nosotros
Que no se nos olvide hacer nuestras 4 carreras de calentamiento, y la última a toda velocidad
Recordamos a los papás que en muchos retos tienen que adaptar su fuerza y habilidad a nuestro nivel
Y también recordamos que tenemos que marcar los retos que vayamos consiguiendo

6-8 años

01 LOS RODEOS

Tenemos que llevar el balón con los pies y dar la vuelta a 10 cosas que encontremos, las rodeamos (banco, papelera, piedra, árbol, ...)
No tenemos que coger el balón con las manos
Podemos repetir algunas cosas, pero no vale seguido

02	EL MARTILLO Desde muy cerca de la pared, a un paso nada más Tenemos que lograr rebotar el balón 40 veces muy rápido sin que se nos escape
03	TOQUES DE BALÓN Tenemos que conseguir 4 toques seguidos con los pies y las rodillas sin que se nos caiga el balón al suelo y sin cogerlo con las manos
04	LANZACOHETES Con el balón en las manos, lo lanzamos al aire y le damos un patadón para que suba muy alto Tenemos 6 intentos y preguntamos a nuestro papá que nos diga cuantos metros ha subido para apuntarlo después en casa
05	RELEVOS DE FÚTBOL Ponemos 2 marcas en el suelo separadas 10 pasos Tenemos que conseguir llevar el balón de una marca a la otra y vuelta La ida con el pie derecho y la vuelta con el pie izquierdo Primero lo hacemos con la planta del pie Segundo con el interior del pie Y Tercero con el exterior del pie Recordamos como lo entrenamos en el Colegio Tenemos que lograrlo 2 veces sin tocar el balón con las manos
06	LOS CABEZAZOS Nuestro papá nos echa el balón desde 4 pasos y se lo tenemos que devolver a las manos de u golpe de cabeza
07	LA MURALLA Desde 4 pasos retirados de la pared Tenemos que conseguir pegar con el balón en la pared regateando a nuestro papá Tenemos 10 intentos Vamos cambiando porque nosotros también vamos a defender la pared y no dejar que nuestro papá peque con el balón Cada vez le toca a uno Recordamos que regateamos desde 4 pasos retirados de la pared
08	CHILENAS Tumbados en el suelo boca arriba. Nuestro papá nos va a lanzar el balón y tenemos que darle una patada en el aire sin levantar a espalda del suelo (abdominales) Hay que lograrlo 6 veces
09	TIRO LARGO

	Hacemos una marca en el suelo y dejamos el balón parado Cogemos carrera y lo golpeamos para mandarlo muy lejos sin que toque el suelo Hacemos una marca a dónde hemos llegado Tenemos 6 intentos Contamos con pasos el tiro más largo y lo apuntamos cuando lleguemos a casa
10	EL PORTERAZO Con marcas en el suelo, nos hacemos una portería de 4 pasos junto a la pared Tenemos que llegar a parar 6 tiros de nuestro papá desde lejos, recogiendo el balón y logrando sujetarlo No hace falta que sean seguidos
11	EL TENISTA Nos separamos de la pared 4 pasos y ponemos una marca (jersey, piedra, papel, etc) va a ser nuestra distancia mínima a la pared y no la podemos pasar Tenemos que conseguir dar 12 patadas seguidas al balón rebotando en la pared No se puede coger el balón con las manos en ningún momento, sino tenemos que volver a empezar
12	TOQUES DE CABEZA Tenemos que lograr dar 3 toque seguidos con la cabeza
13	CAZAFANTASMAS Sentados en el suelo cerca de la pared y nuestro papá a 8 pasos por detrás de nosotros con el balón Le contamos una-dos-tres y nos va a lanzar el balón a ras del suelo Nos puede lanzar por la izquierda, por la derecha o por el centro Nos levantamos rápidamente y nos giramos para golpear al balón antes de que el balón toque la pared Tenemos que conseguir dar al balón 8 veces
14	DOBLE RED Con el balón en las manos, lo lanzamos para darle una patada y que suba alto, muy por encima de nuestra cabeza Tenemos que recogerlo con las manos antes de que toque el suelo Después lanzarlo muy alto con las manos para pararlo por completo cuando caiga con nuestros pies Hay que conseguirlo 6 veces
15	EL GUARDIÁN Hacemos un círculo en el suelo, un redondel de unos 4 pasos de ancho. También nos vale un pequeño campo limitado (cuadrado, pista, trozo de césped,...) Tenemos que aguantar 20 segundos (contamos 20) antes de que nuestro papá nos saque el balón del círculo, con los pies claro! Recordamos que tenemos que ponernos siempre entre el balón y nuestro papá para que

	no se lo lleve
16	TIRO AL PICHÓN Nuestro papá nos va a lanzar el balón al aire desde 8 pasos de distancia Tenemos que darlo una patada antes de que toque el suelo Hay que conseguirlo 4 veces
17	LA DIANA Preguntamos a nuestro papá que nos diga 4 marcas de la pared (un ladrillo, un desconchón, un dibujo, etc) Desde 5 pasos atrás, tenemos que dar en cada una de las marcas, como hacemos en fútbol
18	EL SALTAMONTES Con el balón atrapado entre los pies tenemos que lograr dar 10 saltos hacia adelante y otros 10 hacia atrás sin que se nos suelte
19	TIRO AL BLANCO Nosotros junto a la pared Nuestro papá va a lanzarnos el balón con las manos desde 7 pasos, para darnos en los pies Tenemos que lograr esquivarlo 7 veces seguidas, sin que logre darnos Si no lo conseguimos, tenemos que volver a empezar
20	LA MEJOR DEFENSA Ponemos 4 marcas en el suelo junto a la pared, cada una separada 2 pasos Vamos a defender las 4 marcas Nuestro papá nos lanza el balón desde lejos a 8 pasos y tenemos que despejar el balón de un patadón antes de que toque ninguna de las marcas Lo tenemos que logra 10 veces
21	LA GRAN FINAL Nos preparamos un campo pequeño de fútbol, de 8 pasos de largo, con 2 porterías (ponemos chaquetas o lo que podamos encontrar cerca) El partido dura 10 minutos, con cambio de porterías a mitad de tiempo Tenemos que lograr encajar por lo menos 2 goles a nuestro papá y si no lo conseguimos tenemos que jugar otro día la revancha Apuntamos el resultado cuando lleguemos a casa

21 RETOS FUERA DE CASA CON UNA CUERDA



Vamos a necesitar una comba o cuerda gruesa de unos 2,5 metros y una botella de agua vacía

En el exterior podemos usar mejor la comba y así evitamos dañar cualquier cosa en casa

Vamos a entrenar sobre todo coordinación y fuerza

En los retos, hacemos referencia a nuestro papá (por simplificar la redacción) pero es lo mismo que si nos acompaña nuestra mamá, un hermano, una hermana o la persona mayor que venga con nosotros, y les recordamos que no se les olvide que en muchos retos tienen que adaptar su fuerza y su habilidad a nuestro nivel

Calentamos con nuestras carreras, como siempre y marcamos los retos que vayamos consiguiendo

6-8 años

01 ATAR Y DESATAR

Tenemos que lograrlo en menos de 1 minuto

Soltamos la cuerda, que no quede ningún nudo

Después la atamos como hemos aprendido en el Colegio

1.- Punta con punta

2.- Otra vez, punta con punta

3.- Hacemos un lazo, con 2 orejas

4.- Pasamos una oreja por el medio y tiramos para ajustar bien el nudo

02	CUERDA VOLADORA Lanzamos la cuerda atada bien alto y la recogemos antes de que toque el suelo Son 4 veces seguidas Hay que cogerla un poco separados para que no nos dé en la cabeza Y más difícil todavía, si lanzamos la cuerda, giramos y la volvemos a coger sin que toque el suelo (esto para expert@s)
03	EL VENTILADOR Cuerda suelta (desatada) y la cogemos por la mitad Tenemos que lograr hacer 6 giros en el aire por encima de la cabeza con cada mano Y también lograr 6 giros de lado, primero con la mano derecha y después con la izquierda Si se nos para la cuerda en alguno de los giros, tenemos que repetirlo
04	LA COLA DEL RATÓN Nuestro papá lleva la cuerda de una punta y la va a mover muy rápido como una cola Tenemos que conseguir pisarle 6 veces la cuerda (la cola)
05	EL CABALLO DESBOCADO Pasamos la cuerda por la cintura de nuestro papá y tenemos que sujetarlo durante 30 segundos sin que se escape, como un “caballito” Después al revés, tenemos que intentar escaparnos nosotros en manos de 30 segundos
06	SALTO Y CARRERA DE COMBA Tenemos que conseguir nuestra mejor marca en saltos de comba seguidos y sin fallar Si se para la cuerda tenemos que volver a empezar Apuntamos nuestra mejor marca. Recordamos que si la cuerda es muy larga, tenemos que enrollarnos un poco en cada mano Carrera con comba. Tenemos que lograr dar por lo menos 10 zancadas corriendo y saltando con la comba sin fallar
07	DÚO DE COMBA Nuestro papá lleva la comba y tenemos que intentar llegar a saltar 4 veces juntos sin fallar
08	EL DOMADOR Ponemos nuestra botella en el suelo, retirada a 1 paso Girando la cuerda tenemos que derribarla sin tocar con la cuerda en el suelo
09	AGUJA E HILO Tenemos que lograr meter la cuerda dentro la botella en menos de 2 minutos

10	TIRO DE CUERDA Trazamos una línea en el suelo Nuestro papá a un extremo de la cuerda y nosotros al otro El que pase la línea pierde El que suelte pierde Tenemos que llegar a ganar 4 veces
11	SALTO DE LONGITUD Hacemos una línea en el suelo Ponemos la cuerda a dos pasos en el suelo, estirada Tenemos que lograr saltar de la línea a la cuerda sin pisarla
12	SALTO DE ALTURA Nuestro papá va a atar la cuerda a alguna cosa a la altura de nuestra cintura y va a estirla y a sujetar el otro extremos de la cuerda con las manos, suavemente Tenemos que conseguir saltar la cuerda sin tocarla Si la tocamos o si nuestro papá suelta la cuerda porque no llegamos bien, lo tenemos que intentar de nuevo
13	LANZAMIENTO DE MARTILLO Decimos a nuestro papá que nos até muy bien la cuerda a la botella con un poco de agua Tienen que estar atadas las dos punta (cabos) Nos tiene que quedar cuerda como de la rodilla al suelo Giramos y lanzamos nuestra botella tan lejos como podamos Tenemos que llegar más lejos de 6 pasos
14	REY DE LA MONTAÑA Hacemos un círculo con la cuerda en el suelo, un redondel Nos quedamos dentro, y nuestro papá nos va a empujar para quedarse él Nosotros le tenemos que empujar y sacar del circulo para quedarnos nosotros Tenemos que lograr mantenernos 10 segundos (contar 10 bien alto) sin que nos saque
15	EL CANGURO Con la cuerda en el suelo estirada Tenemos que salta con los pies juntos a un lado y a otro en zig-zag sin tocar la cuerda y después para atrás Si pisamos la cuerda tenemos que volver a empezar
16	EL JAMÓN Nuestro papá va a atar muy fuerte la cuerda en algún lugar alto, puede ser unos columpios, una rama fuerte de un árbol, etc Tenemos que lograr colgarnos de la cuerda durante 20 segundos sin tocar el suelo

17	EL BALANCÍN Tumbados en el suelo boca arriba, nos atamos los pies con suavidad y nos agarramos con las manos a la cuerda Tenemos que hacer un balancín tocando con los pies primero en el suelo y después detrás de la cabeza (abdominales) Lo tenemos que conseguir 10 veces
18	EL LÍO Nuestro papá va a hacer muchos nudos sencillos a la cuerda y tenemos que lograr dejarla desatada y estirada en menos de 5 minutos Empezamos por un cabo (extremo) y lo vamos siguiendo, así hasta liberar la cuerda de todos los nudos
19	EL RODEO Atamos los pies de nuestro papá, con muchos nudos para lograr que tarde más de 1 minuto en desatarse Si se desata, es que tenemos que practicar más nudos
20	EL LIMBO Nuestro papá va a atar la cuerda a alguna cosa a la altura de nuestra cintura y la va a estirar y a sujetar del otro extremo con las manos y con mucha fuerza para que quede bien recta Tenemos que lograr pasar por debajo andando, sin tocar la cuerda y tampoco el suelo
21	EL RELOJ Nuestro papá va a girar la cuerda a ras del suelo Tenemos que saltarla 12 veces sin que nos toque Atención porque puede girar por los pies y por la cabeza

21 RETOS FUERA DE CASA CON UN PALO DE CEPILLO



Vamos a necesitar 1 palo de escoba, de cepillo o de fregona y una pelota de tenis y si es posible, una pelota de ping-pong

Primero tenemos que decir a nuestros papás que miren bien el palo, que sea resistente, que no se astille ni tenga bordes con los que nos podamos cortar, ni tornillos, ni clavos con los que nos podamos enganchar

En la calle podemos utilizar mejor el palo que en casa porque es muy largo y así evitamos dañar alguna cosa

Vamos a entrenar sobre todo los equilibrios de un objeto

Buscamos un espacio suficientemente amplio para poder hacer los juegos sin hacernos daño

En los retos, hacemos referencia a nuestro papá (por simplificar la redacción) pero es lo mismo que si nos acompaña nuestra mamá, un hermano, una hermana o la persona mayor que venga con nosotros

Recordamos a nuestros papás que no se les olvide que en muchos retos tienen que adaptar su fuerza y habilidad a nuestro nivel y que hay retos con oposición de fuerzas que pueden dañar o doblar el palo si es de metal

Y también recordamos que tenemos que hacer nuestras carreras de calentamiento y marcar los retos que vayamos consiguiendo

6-8 años

01 HOCKEY

Tenemos que poner 2 marcas a 10 pasos de distancia

Conducimos la pelota de tenis con nuestro palo

Tenemos que lograr hacer 2 idas y vueltas

02	SALTOS Con el palo en el suelo Tenemos que realizar 12 saltos izquierda-derecha-izquierda-.... Y otros 12 saltos atrás-adelante-atrás-adelante-...
03	EL HELICÓPTERO Cogemos el palo por el medio y tenemos que hacer aspas por encima de la cabeza Contamos 12 giros para la derecha y 12 giros para la izquierda
04	EQUILIBRIOS CON LA PALMA DE LA MANO Nos ponemos el palo vertical en la palma de la mano y tenemos que lograr dar 10 pasos antes de que se nos caiga No se puede correr No se puede cerrar la mano, tiene que estar bien abierta
05	EQUILIBRIOS CON DEDOS Hacemos lo mismo que el reto anterior pero solo con 2 dedos
06	VOLTERETA ATRAPA-PALO Buscamos una zona de hierba Dejamos el palo en el suelo atravesado Tenemos que lograr hacer la voltereta poniendo las manos en el palo y recogerlo para ponernos de pie con él entre las dos manos Mucha atención a cuando pongamos las manos encima del palo con las palmas abiertas para recogerlo al hacer la voltereta, sino no podemos recogerlo
07	TOQUES DE PELOTAS Podemos utilizar la pelota de tenis pero es mejor la de ping-pong Tenemos que lograr dar por lo menos 2 toques a la pelota con el palo, sin que toque el suelo Hay que entrenarlo mucho Si conseguimos más toques, los apuntamos cuando lleguemos a casa
08	BÉISBOL Nuestro papá nos lanza la pelota de ping-pong desde 6 pasos Tenemos que lograr darla en el aire con el palo Es difícil porque el palo es demasiado estrecho y la pelota muy pequeña
09	SALTO DE LONGITUD Dejamos el palo en el suelo a lo largo Primero tenemos que lograr saltarlo de un extremo al otro sin tocarlo Después lo ponemos atravesado en el suelo en una zona de hierba Cogemos carrera y lo saltamos sin pisarlo

	Tenemos 6 intentos Medimos nuestro salto más largo con pies y lo apuntamos cuando lleguemos a casa
10	TRACCIÓN Agarramos el palo por un extremo y nuestro papá por el otro Marcamos una línea en el suelo en el medio y cada uno nos ponemos a un lado Tiramos bien fuerte Gana el que logre hacer pasar al contrario la línea Pierde el que suelte Pierde el que peque tirones Pierde el que caiga o se tire al suelo Tenemos que ganar al menos 2 veces a nuestro papá
11	EL LÁTIGO Dejamos la pelota de tenis en el suelo Damos vueltas seguidas con nuestro palo cogido por un extremo Tenemos que lograr dar 2 veces a la pelota sin tocar nada con el palo en el suelo
12	SALTO DE VALLA Nuestro papá va a sujetar el palo por un extremo en horizontal, a la altura de nuestra cintura Tenemos que lograr saltarlo sin tocarlo Si ya lo hemos logrado, le decimos que suba la valla 2 dedos y lo intentamos de nuevo Cuando lleguemos a casa apuntamos nuestra marca
13	EL RELOJ Nuestro papá va a dar vueltas con el palo por el suelo como las agujas de un reloj Tenemos que lograr saltarlo 12 veces sin que nos toque
14	EL REMOLINO Dejamos nuestro palo vertical apoyado en el suelo La soltamos y giramos rápidamente para recogerlo antes de que caiga al suelo Tenemos que conseguirlo 6 veces Incluso podemos intentar hacer 2 giros antes de cogerlo, pero esto hay que entrenarlo mucho Y el más difícil todavía, dejamos el palo vertical, damos la vuelta a nuestro papá y tenemos que conseguir atraparlo antes de que caiga al suelo
15	EL LIMBO CON BARRA Nuestro papá va a sujetar el palo por un extremo en horizontal a la altura de nuestros hombros Tenemos que pasar de frente por debajo sin tocar el palo Solo vale “doblar” hacia atrás, con la cabeza hacia atrás A la altura de los hombros es muy fácil Vamos diciendo a nuestro papá que cada vez baje 2 dedos

	Apuntamos nuestra marca cuando lleguemos a casa
16	EL INDIGENA Tumbados en el suelo boca arriba y con el palo cogido con las 2 manos bien separadas, detrás de la cabeza Tenemos que chocar el palo con los pies juntos, en lo alto (abdominales) 6 veces
17	EL CIEGO Ojos tapados y palo en las manos como si fuese un bastón de ciego Tenemos que llegar de un punto a otro, que nos digan nuestros papás, sin tropezar, con ayuda de nuestro palo por delante como las personas invidentes. Nuestro bastón nos avisa de lo que vamos encontrando por delante
18	COLGADOS Este reto lo tenemos que conseguir entre nuestro papá y nosotros Nos agarramos del centro del palo con las 2 manos juntas Nuestro papá va a agarrar el palo poniendo sus manos pegadas a las nuestras y nos va a levantar en el aire Tenemos que llegar a contar 20 sin soltarnos
19	LA CAZA DE LA LIEBRE En una zona de hierba Nuestro papá va a lanzar la pelota de tenis rodando por el suelo Tenemos que lograr darla 1 vez con nuestra lanza como si cazásemos una liebre Es un poco difícil Cuidado que no nos demos con la cola de la lanza
20	CENTRO DE GRAVEDAD Ponemos nuestro palo en horizontal encima de un dedo extendido, como si fuese un balancín Tenemos que buscar el centro del palo para que no se nos caiga para un lado ni para el otro. Tiene que quedar en equilibrio No podemos agarrarlo y tenemos que contar 10 muy rápido antes de que se nos caiga
21	LANZAMIENTO DE JABALINA Marcamos una línea en el suelo Cogemos nuestra “lanza” por el centro de gravedad, que ya sabemos cómo encontrarlo y la lanzamos hacia el césped o la hierba Tenemos 6 intentos Intentamos ir superando nuestra marca Medimos con pasos el mejor lanzamiento y lo apuntamos cuando lleguemos a casa Hay que tener en cuenta que nuestra “lanza” es un poco larga y que al tirar nos puede dar con la cola, por eso tenemos que ir poco a poco mejorando el lanzamiento para que la punta vaya siempre hacia delante y la cola no nos roce

21 RETOS FUERA DE CASA CON UNA PELOTA



Vamos a necesitar una pelota del tamaño de un balón de minibasket o fútbol, pero poco pesada y que esté muy bien inflada para que tenga un buen bote. También vamos a necesitar una tiza

En el exterior podemos usar, mejor que en casa, una pelota grande pues su bote es difícil de controlar todavía que somos pequeños, y evitamos dañar alguna cosa

Vamos a entrenar sobre todo coordinación y habilidades de baloncesto

Hay que buscar un espacio suficientemente libre y a la vez que tengamos una pared donde rebotar nuestra pelota sin molestar a nadie, puede ser un muro o la fachada de un edificio, etc

En los retos, hacemos referencia a nuestro papá (por simplificar la redacción) pero es lo mismo que si nos acompaña nuestra mamá, un hermano, una hermana o la persona mayor que venga con nosotros y les recordamos que no se les olvide que tienen que adaptar su fuerza y habilidad a nuestro nivel en algunos retos

Calentamos con nuestras carreras, como siempre y marcamos los retos que vayamos consiguiendo

6-8 años

01 LOS RODEOS

Vamos botando y tenemos que rodear 10 cosas que nos encontremos por la zona sin perder la pelota (bancos, papeleras, setos, árboles, etc)

02	LA LANZADERA Lanzamos la pelota muy alto 12 veces y la recogemos antes de que toque el suelo Recordamos que no tenemos que esperarla parados y que tenemos que ir a su encuentro con los brazos extendidos y las manos hacia adelante
03	LANZADERA CON BOTE Botar la pelota muy fuerte con las 2 manos, para que suba muy alto y recogerla antes de que toque el suelo Lo tenemos que conseguir 12 veces sin fallar
04	CORRECALLES Ponemos 2 señales (chaquetas, cartones, piedras,...) separadas 12 pasos Tenemos que llevar la pelota botando ida y vuelta sin que se nos escape Primero botando a la altura de la cintura Segundo por encima del hombro Y tercero por debajo de la rodilla Si se nos escapa o fallamos, tenemos que repetir ese tipo de bote hasta conseguirlo
05	CAZA RANAS Lanzamos muy alto la pelota, la dejamos botar y la tenemos que atrapar antes de que pase nuestra cabeza Otras 12 veces sin que se nos escape Tenemos que tener cuidado con la nariz y poner bien las manos porque al rebotar en el suelo nos puede golpear
06	EL REMOLINO Botamos en el sitio, giramos y seguimos botando en el mismo sitio, sin perder la pelota Tenemos que conseguir hacer 2 giros seguidos y seguir botando Intentamos con más giros y si lo logramos, los apuntamos cuando lleguemos a casa
07	LOS 6 PASES Nos ponemos a 5 pasos de nuestro papá y nos vamos a hacer pases Si se nos escapa la pelota, tenemos que empezar de nuevo el tipo de pase Son 6 pases de frente Más 6 pases altos, por encima de la cabeza Y otros 6 pases con un bote en el suelo
08	LA UVE Botamos la pelota en el suelo 40 veces seguidas sin fallar y cambiando de mano en cada bote Recordamos que no tenemos que botar dando golpes a la pelota, sino “empujarla” bien hacia abajo

09	BOTE CIEGO Con los ojos tapados con un pañuelo o la chaqueta, tenemos que conseguir botar la pelota 10 veces sin que se nos escape
10	LA REPETIDORA Muy cerca de la pared hacemos 40 pases rapidísimos sin que se nos escape la pelota
11	EL MARTILLO Desde 4 pasos, lanzamos 10 veces seguidas la pelota a la pared con las 2 manos y mucha fuerza y la recogemos cuando haya dado solo un bote en el suelo Si fallamos o se nos escapa la pelota, tenemos que volver a empezar Recordamos que no tenemos que esperarla sino ir a su encuentro con las manos por delante
12	EL MUELLE Tumbados en el suelo boca arriba, con los pies pegados en la pared y la pelota cogida con las 2 manos detrás de la cabeza Tenemos que lograr pegar 6 veces en la pared con la pelota sin soltarla, desde el suelo a la pared (abdominales)
13	EL MATAMOSCAS Nos ponemos junto a la pared Nuestro papá nos va a lanzar la pelota a un lado u otro por encima de la cabeza y tenemos que golpearla para que no toque la pared (despejarla) Lo tenemos que conseguir 8 veces
14	EL DESTORNILLADOR Y LA PEONZA Tenemos que girar la pelota en el suelo con una mano Primero la giramos muchas vueltas hacia la derecha Después muchas vueltas hacia la izquierda Después cambiamos de mano y hacemos lo mismo Y lo más difícil de todo, la peonza, intentamos hacer girar la pelota en el aire sujetándola con un dedo (expert@s)
15	EL REBOTE Nuestro papá va a lanzarnos la pelota a la pared para que rebote con mucha fuerza La tenemos que atrapar 10 veces antes de que nos pase nuestra posición Nos tenemos que fijar muy bien hacia qué lado lanza nuestro papá, antes de que llegue la pelota a la pared, para poder ir a su encuentro sin que se nos escape

16	TIRO AL BLANCO Nuestro papá nos va diciendo 10 marcas de la pared y tenemos que dar con la pelota en cada una de ellas Desde 4 pasos de distancia
17	LANZAMIENTO LARGO Sujetamos la pelota con las dos manos al principio, y tenemos que lanzarla con una mano solo, desde 10 pasos a la pared sin que toque el suelo Si lo conseguimos, vamos aumentando un paso cada vez Apuntamos nuestra marca, desde cuantos pasos hemos llegado
18	TIRO AL PICHÓN Tenemos que pasar 6 veces corriendo muy rápido por delante de la pared sin que nuestro papá nos dé con la pelota
19	LA MURALLA Solo podemos movernos por una línea a 2 pasos de distancia a la pared Con la pelota entre las 2 manos sin soltarla, tenemos que dar a nuestro papá que quiere pasar a tocar la pared Tenemos que lograr darle 6 veces Después cambiamos, y somos nosotros quienes tenemos que llegar a la pared 6 veces sin que nos toquen con la pelota
20	LA POSESIÓN Tenemos que conseguir botar 10 veces seguidas sin que nuestro papá logre quitarnos la pelota Recordamos que nos tenemos que poner en el medio, entre nuestro papá y la pelota, para que no nos la quite Si la perdemos o se nos cae, tenemos que volver a empezar
21	PARTIDO FINAL Cómo va a ser difícil que todos encontremos alguna canasta Marcamos o elegimos una zona-marca de la pared que nos va a servir de canasta y tiene que estar solo un poco más alto que nuestras manos con los brazos bien estirados hacia arriba Marcamos también, en el suelo una línea a 2 pasos de la pared y otra a 4 pasos Reglas del juego del baloncesto-pared: El saque lo tenemos que hacer desde lejos de la pared Nosotros no podemos pasar la marca de los 2 pasos Nuestro papá no puede pasar la marca de los 4 pasos No se puede correr sin botar pero si se permite coger la pelota con las dos manos y después seguir botando Dar en la zona-marca de la pared es una canasta Tenemos que conseguir 4 canastas

21 RETOS CON BOTELLAS DE AGUA



Necesitamos 4 botellas de agua de plástico vacías, de litro y medio o de dos litros también nos valen, una o dos pelotas de tenis y celo

Después iremos llenando las botellas con agua de la fuente para los retos que necesitamos. Las de 2 litros no es necesario llenarlas del todo

Vamos a entrenar sobre todo equilibrios, lanzamientos y recepciones

En los retos, hacemos referencia a nuestro papá (por simplificar la redacción) pero es lo mismo que si nos acompaña nuestra mamá, un hermano, una hermana o la persona mayor que venga con nosotros y les recordamos que no se les olvide que tienen que adaptar su fuerza y habilidad a nuestro nivel en algunos retos

Recordamos que los segundos los podemos contar con la cabeza, como lo hacemos en el Colegio, y que siempre tenemos que calentar con nuestras carreras

Marcamos los retos que vayamos consiguiendo

6-8 años

01 RELEVOS

Decimos a nuestros papás que nos ayuden a rellenar las 4 botellas y las cierran muy bien para que no se salga nada de agua

Hacemos una marca en el suelo y otra marca a 10 pasos de distancia

Hacemos ida y vuelta con una botella sin que se nos caiga

Después con dos a la vez

Después con tres

Y por último con las cuatro

Al principio bien, pero con las 4 botellas a la vez no es tan fácil

Si tocamos una botella, tenemos que volver a empezar esa serie

02	SALTO DE VALLAS Ponemos las 4 botellas volcadas en el suelo separadas a un paso cada una Tenemos que correr saltándolas ida y vuelta 4 veces sin tocar ninguna Y después las ponemos a 2 pasos cada una Más difícil todavía, a 3 pasos, pero solo se puede pisar una vez entre las botellas, es decir, que tenemos que dar zancadas muy largas
03	BOTELLA LOCA Con los pies juntos y quietos giramos una botella llena alrededor de nuestra cintura, 6 veces para un lado y 6 veces para el otro, sin que se nos suelte
04	CAIDA DE SATÉLITES Con la botella llena, la lanzamos por encima de la cabeza, girarnos y nos damos la vuelta para cogerla antes de que caiga al suelo Lo tenemos que conseguir 4 veces
05	LA TABLA Nos tumbamos boca abajo encima de 4 botellas de agua (llenas y bien cerradas) Tenemos que mantenernos en ellas sin tocar con nada el suelo durante 6 segundos
06	EL CÁNTARO Llevamos una botella de agua en la cabeza (con un poco de agua y bien cerrada) Tenemos que lograr dar 20 pasos sin que se nos caiga Podemos ponernos una chaqueta o un pañuelo en la cabeza para que la botella no resbale en el pelo
07	SALTOS Con una botella tumbada en el suelo Damos 10 saltos seguidos hacia los lados y otros 10 saltos de delante hacia atrás
08	EL EQUILIBRISTA Y EL FLOTADOR Nos ponemos de pie encima de la botella llena y tenemos que llegar a 6 segundos sin pisar el suelo Después nos sentamos encima de la botella y tenemos que contar otros 6 segundos sin tocar con nada el suelo
09	LANZAMIENTO DE MARTILLO En una zona despejada, con una botella con un poco de agua y bien cerrada La cogemos muy fuerte de la boca, giramos o damos 2 vueltas muy rápido y la soltamos para lanzarla y que llegue muy lejos Tenemos 6 intentos Contamos con pasos el lanzamiento más largo y lo apuntamos cuando lleguemos a casa

10	TOQUES DE BOTELLA Cogemos bien fuerte la botella vacía con las dos manos después de lanzar la pelota al aire y tenemos que conseguir dar 3 toques seguidos a la pelota antes de que caiga al suelo
11	BÉISBOL CON BOTELLA Nuestro papá nos va a lanzar la pelota desde 6 pasos Tenemos que lograr golpearla con la botella vacía 4 veces
12	EL BOTELLAZO Tumbados en el suelo boca arriba y la botella entre las manos, tenemos que pegar con la botella a los dos pies juntos en el aire por encima de nosotros (abdominales) Lo tenemos que conseguir 6 veces
13	EL GATO En zona de hierba o césped Dejamos una botella vacía atravesada en el suelo Recogemos la botella a la vez que hacemos una voltereta y nos ponemos de pie Tenemos que probar varias formas de poner las manos para coger la botella porque se nos escapa, la mejor forma es ponerlas a los lados de la botella Lo conseguimos 2 veces
14	EL LEÓN En una zona de hierba o césped, ponemos las 4 botellas seguidas y pegadas, tenemos que lograr hacer 4 veces una voltereta por encima de ellas sin tocarlas
15	EL CANGURO Con la botella (vacía y bien cerrada) cogida entre los pies tenemos que conseguir dar 20 saltos largos seguidos sin que se nos escape
16	LA CANASTA Recortamos una botella para hacernos una botella-cesta y ponemos celo en los bordes para que no nos hagamos daño. Nos va a valer como cesta caza pelotas Lanzamos la pelota de tenis muy alto y la tenemos que recoger 6 veces con nuestra cesta-botella
17	EL REMOLINO Lanzamos la pelota muy alto, giramos dándonos la vuelta muy rápido y la recogemos con nuestra botella-cesta Este reto es un poco difícil pero lo tenemos que intentar conseguir 4 veces

18	EL SALTAMONTES Lanzamos muy fuerte la pelota al suelo para que rebote muy alto y tenemos que conseguir cazarla 6 veces con nuestra botella-cesta sin que toque el suelo Más difícil todavía, con un giro
19	EL REBOTE Lanzamos la pelota a la pared desde 4 pasos, y tenemos que recogerla con nuestra botella-cesta sin que toque el suelo Tenemos que lograrlo 4 veces Y otras 4 dejando que pegue un bote en el suelo cuando la pelota vuelve
20	LAS CESTAS Recortamos otra botella y también la ponemos celo en los bordes Nos ponemos a 6 pasos de nuestro papá y nos lanzamos una pelota para recogerla con las botellas-cestas Tenemos que cazar la pelota 4 veces Y más difícil todavía, cazar la pelota 2 veces con los pies juntos y sin moverlos del sitio
21	EL FUELLE Con la botella vacía, quitamos el tapón y la arrugamos todo lo que podamos contra nosotros y ponemos el tapón de nuevo bien apretado antes de que se estire de nuevo Nos tiene que quedar muy pequeña Después quitamos el tapón y la inflamos muy fuerte para estirla de nuevo Ponemos el tapón Tiene que quedar muy bien estirada Lo tenemos que conseguir 4 veces Después nos llevamos nuestras botellas a un contenedor de plástico

21 RETOS DE SEGURIDAD Y SALUD

			
			
			
			
			
			
			
Necesitaremos una mascarilla, unos guantes de coger la fruta en el supermercado, un termómetro y nada más en especial Vamos a entrenar nuestros hábitos saludables y también nuestra seguridad Recordamos que los segundos los podemos contar con la cabeza, como hacemos en el Colegio, y que los retos que vayamos consiguiendo los tenemos que apuntar			
6-8 años			

01	LA MASCARILLA Tenemos que lograr ponemos bien una mascarilla en menos de 15 segundos Tiene que quedar muy bien ajustada y que nos tape correctamente desde por encima de la nariz hasta la barbilla En algunas mascarillas tendremos que hacer antes unos nudos en las gomas de ajuste porque son para mayores
02	LOS GUANTES Nos ponemos unos guantes de uso en el “súper” en menos de 30 segundos Aunque son muy grandes para nosotros, tenemos que lograr meter bien todos los dedos en cada uno Se los enseñamos a nuestros papás para que nos digan si los tenemos bien puestos
03	LOS PAÑUELOS Este reto es muy pero que muy importante conseguirlo Nos limpiamos muy bien la nariz con un pañuelo de papel, igual que lo hemos entrenado en el Colegio 1.- Abrimos del todo el pañuelo 2.- Con las 2 manos abiertas, nos ponemos el pañuelo, tapamos bien y soplamos 3.- Plegamos-cerramos el pañuelo solo una vez muy bien 4.- Nos volvemos a poner el pañuelo con las 2 manos y palmas abiertas 5.- Tapamos uno de los agujeros y soplamos 6.- Volvemos a plegar-cerrar de nuevo el pañuelo 7.- Nos volvemos a poner el pañuelo con las 2 palmas de las manos abiertas 8.- Cerramos el otro agujero y soplamos de nuevo 9.- Volvemos a plegar el pañuelo 10.- Repasamos la nariz sin soplar y con las palmas cogiendo el pañuelo que ahora ha quedado más pequeño pero suficiente 11.- Lo dejamos de nuevo plegado y bien cerrado 11. Lo tiramos a la papelera <u>No tenemos que restregar con el pañuelo, ni tampoco limpiarnos con una sola mano</u> Y lo más importante, que no se nos quede nada de mucosidad en las manos
04	LAVADO DE MANOS Nos lavamos las manos muy bien durante 1 minuto, con jabón y repasando bien entre los dedos. Nos escurrimos al final Después nos secamos con un papel de cocina muy bien y sobre todo entre los dedos Y después les enseñamos a nuestros papás las manos, si nos dicen que las tenemos bien limpias y secas, reto conseguido
05	EL TERMÓMETRO Tenemos que aprender a utilizar nosotros solos el termómetro, con mucho cuidado de que no se nos caiga Primero tiene que estar encendido y preparado, luego nos lo ponemos en la axila y cerramos bien el brazo para que no se nos caiga y esperamos sentados a que suene para saber que ya ha terminado de coger la temperatura

	Lo vamos a hacer 4 veces en un mismo día Primero cuando nos levantemos Segundo antes de comer Tercero un rato después de comer, que estemos tranquilos Y cuarto cuando nos vayamos a dormir Apuntamos nuestra temperatura y vemos cuanto ha subido o bajado en cada momento del día Si hemos pasado de 37º en algún momento, se lo decimos a nuestros papás para que vean si lo hemos hecho bien
06	LA LAZADA DE LAS ZAPATILLAS Lograr atarse los cordones de las zapatillas en menos de 2 minutos (un minuto por cada cordón) Aunque lo hemos entrenado en el Colegio, tenemos que mejorar nuestro tiempo Apuntamos nuestra marca Recordamos lo de hacer dos lazos, cruzarlos, hacer el nudo y por último hacer el nudo de seguridad (es muy importante el nudo de seguridad, que es como hacer dos nudos seguidos)
07	EL NUDO CIEGO Más difícil Atarse las zapatillas con los ojos tapados Sin tiempo, pero tienen que quedar muy bien atadas
08	LOS CORDONES Sacar los cordones de unas zapatillas, totalmente y lograr volver a ponerlos bien de nuevo, sin tiempo Enseñamos las zapatillas a nuestros papás y si dicen que están perfectas, reto conseguido Atención, porque las puntas de los cordones (cabos) tienen que estar bien para poderlos pasar por los agujeros, si no están bien, decimos a nuestros papás que enrollen un trocito de celo alrededor de las puntas, bien apretado
09	EL PROBADOR Tenemos que conseguir quitarnos la ropa y ponernos la ropa de nuevo en menos de 5 minutos (vestirnos) Tiene que quedar la ropa bien puesta y ajustada Miramos muy bien que es del derecho y que es del revés porque no nos vale una camiseta o una prenda dada la vuelta Y las zapatillas bien puestas
10	EL PROBADOR A CIEGAS Más difícil todavía, con ojos tapados

11	DIENTES Y MÁS DIENTES Nos miramos al espejo y dibujamos nuestros dientes como una sonrisa en un folio Coloreamos de naranja los dientes de “leche” y de verde los definitivos Y después ponemos puntitos rojos en los dientes que tengamos con caries o dañados Si nos faltan dientes dejamos un hueco
12	EL CEPILLADO Lavarse los dientes por lo menos durante un minuto, repasando mejor los dientes que tengamos dañados, cepillamos de arriba-abajo, también encima de ellos y también por dentro Después se los enseñamos a nuestros papás y tienen que ver que están bien limpios y no queda ningún resto Si ya hemos conseguido hacerlo bien, recordamos que nos los tenemos que lavar por lo menos 2 veces al día
13	EL RESPALDO Nos sentamos bien en una silla, con la espalda recta Vamos a mantener una botella de plástico en la cabeza sin que se nos caiga, mientras sacamos punta a 6 pinturas La botella tiene que tener un poco de agua y nos tenemos que poner un paño de cocina doblado 2 veces en la cabeza para que la botella no patine en el pelo y se nos caiga
14	LA MOCHILA Tenemos que ponernos muy bien una mochila y llevarla correctamente Primero decimos a nuestros papás que desajusten un poco las correas de nuestra mochila del colegio y que dejen una más larga que otra Después tenemos que ajustarlas nosotros para que queden iguales y que la mochila se nos quede bien pegada a la espalda, alta y no caída Para ver si nos la hemos puesto bien y la llevamos correctamente, tenemos que recorrer todas las habitaciones de casa con ella, y además con una botella de plástico con un poco de agua y un paño de cocina en la cabeza, sin que se nos caiga
15	LAS SEÑALES Con ayuda de nuestros papás, vamos aprendiendo algunas señales de tráfico Tenemos que reconocer 10 señales de tráfico por la calle y 4 señales de circulación pintadas en el suelo (nos tenemos que fijar muy bien)
16	LA FORMA DE LAS SEÑALES Tenemos que dibujar de memoria estas 6 señales de tráfico. Primero las buscamos con el ordenador o que nos las enseñen nuestros papás Si alguna de las señales no la hemos dibujado bien, tenemos que volver a repetirla 1.- STOP 2.- Prohibido el paso 3.- Prohibido pasar de 50 km/h

	4.- Peligro curva a la izquierda 5.- Obligación de ir a la derecha 6.- Pronto una gasolinera
17	CINTURONES DE SEGURIDAD Nos poneos y nos quitamos los 3 cinturones de los asientos de atrás del coche en menos de 2 minuto Nos lo cuentan nuestros papás Tiene que quedar cada uno bien cruzado y muy bien anclado y que se oiga el “click”
18	LAS PULSACIONES Recordamos como nos contamos las pulsaciones en el Colegio, puede ser con la mano cerca del corazón, con los dedos en el cuello, etc Primero nos tomamos las pulsaciones durante 1 minuto antes de comenzar ningún ejercicio y las apuntamos Después nos agachamos y nos ponemos de pie 10 veces seguidas y nos contamos las pulsaciones en 1 minuto también Y por último saltamos en el sitio 12 veces seguidas muy rápido y tenemos que intentar llegar a las 160 pulsaciones en un minuto (sin que se nos escape ninguna...jajajaja) Si no hemos logrado pasar las 160, lo intentamos de nuevo, pero descansando un poco y después saltando más rápido
19	LA VENDA Con una venda sencilla tenemos que vendarnos una rodilla Tiene que quedar bien ajustada pero también que nos deje mover la pierna Se la enseñamos a nuestros papás y si nos dicen que está bien, la quitamos y la enrollamos de nuevo, tiene que quedar muy bien y no es fácil porque se enreda Después hacemos lo mismo con una muñeca. Es más difícil porque ya solo tenemos una mano Y después nos vendamos un codo. El más difícil todavía
20	LAS CAÍDAS Aprendemos a caernos Nos quedamos de pie en un espacio amplio, que no nos podamos golpear con nada Nuestros papás nos van a decir que caigamos hacia atrás o hacia adelante o hacia la izquierda o la derecha y tenemos que dejarnos caer agachándonos para sentarnos y rodar a la vez hacia atrás (nos fijamos en las fotos de arriba de la ficha) Tenemos que lograr hacerlo bien 12 veces Prestamos mucha atención cuando tengamos que caer hacia adelante porque tenemos que girarnos muy rápido para sentarnos y rodar de lado o hacia atrás
21	CAÍDAS CIEGAS Más difícil todavía, con los ojos tapados, nuestros papás nos van a tocar con la mano desde un lado y tenemos que saber caer bien hacia el lado contrario

Cuestionario de Evaluación de las actividades de Educación Física en situación de Confinamiento

	1.- <u>Zona de Juego</u> ¿De qué espacios hemos podido disponer para realizar las actividades? Por ejemplo: Solo dispongo de los espacios cerrados de mi casa. Tengo además algún espacio abierto como un patio, un jardín. Etc
	2.- <u>Materiales</u> ¿Hemos podido conseguir todos los materiales que necesitábamos? Por ejemplo: He conseguido casi todos los recursos. No he podido conseguir algunos, como por ejemplo.....
	3.- <u>Colaboración</u> ¿Hemos contado con alguien que pudiese jugar nosotros? Por ejemplo: He realizado las actividades yo solo o con ayuda de mis papás. Tengo hermanos para jugar conmigo pero son muy pequeños. Tengo hermanos que si que han podido jugar conmigo. Etc
	4.-<u>Tiempo</u> ¿Hemos dispuesto de suficiente tiempo? Por ejemplo: He tenido tiempo suficiente para realizar las actividades. He tenido poco tiempo y me he ajustado a los horarios de casa. No he tenido tiempo suficiente por las circunstancias. Etc
	5.- <u>Dificultad</u> ¿Qué retos nos han parecido más fáciles y cuáles más difíciles?

	6.- <u>Duración</u> ¿Se nos han hecho cortos o largos los retos? Por ejemplo: Los retos los puedo conseguir en poco tiempo. Algunos retos me llevan mucho tiempo. Algunos retos son imposibles de conseguir como por ejemplo...
	7.- <u>Motivación</u> ¿Qué retos nos han parecido más divertidos?
	8.- <u>Comunicación</u> ¿Nos ha resultado fácil o difícil seguir las actividades por internet? Por ejemplo: He encontrado todas las actividades con facilidad. Me ha costado llegar a las actividades. Puedo seguir bien las actividades. Me he liado buscando las nuevas actividades que se iban poniendo. Prefiero otra forma u otro tipo de comunicación. Etc
	9.- <u>Nuevas actividades</u> ¿Con qué otras cosas o materiales nos gustaría conseguir retos?
	10.- <u>Comentarios y observaciones</u>

Valoración de las actividades de Educación Física en situación de Confinamiento

Primer Ciclo

Durante este periodo tan excepcional se han ido adaptado las actividades de EF al entorno y los espacios de que disponían los alumnos. Muchos se han tenido que ajustar a las limitaciones de un piso y los más “afortunados” han podido disponer de un pequeño patio o jardín con un espacio un poco más amplio.

Se han elaborado 3 Programas según ha ido evolucionando la situación, con fichas de actividades basadas en el uso de materiales sencillos que las familias pudiesen tener a su alcance (botellas de agua, pelotas de arroz, cojines, cuerdas, globos, bidón, palo del cepillo, periódicos, pelotas de tenis, etc)

01 Programa “21 Retos en Casa”

02 Programa “21 retos fuera de Casa”

03 Programa “21 retos de Seguridad y Salud”

Hay que tener en cuenta que la Educación Física es un área esencialmente interactiva y socializadora, más aún en estas edades, por lo que el Confinamiento ha supuesto un aislamiento cuyos efectos no podremos valorar con certeza.

Muchos niños se han encontrado con el único apoyo y colaboración de sus padres, otros tienen hermanos más pequeños con los que han podido “jugar” pero con una gran diferencia de edad, y otros con hermanos mayores que han tenido que adaptarse igualmente a la enseñanza telemática limitándoles en gran medida su tiempo y dedicación

Por otro lado, las circunstancias y preocupaciones de cada familia han sido y son muy diferentes, que es lo más lógico y comprensible en un contexto como este, por lo que cada familia ha tenido que priorizar las actividades de los niños en cada momento

La comunicación con los alumnos y las familias se ha realizado principalmente a través de 2 canales a parte del correo electrónico

Se ha utilizado el One Drive del Colegio, sobre todo con los niños de 2º de Primaria
Y la Plataforma Teams con los de 1º de Primaria

Por responsabilidad y seguridad, todos tenemos que seguir las medidas marcadas desde las autoridades sanitarias, gubernamentales y administrativas, pero si la situación se prolonga para el próximo curso y es similar a la actual, con el distanciamiento y aislamiento, con la limitación de la movilidad y de las relaciones sociales de los niños, se estima que las consecuencias pueden ser considerables

Junio 2020
Jesús Rosado Arias
CEIP El Peñascal. Segovia