

ACTIVIDADES EN CASA PARA EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA

ACTIVIDADES PARA SEMANA 1 Y 2

HAZ UN CÍRCULO O MARCA CON UNA "X" LAS ACTIVIDADES QUE HICISTE. HAY MÁS INFORMACIÓN EN LA PRÓXIMA PÁGINA.

 <p>JUEGA AL BÁSQUETBOL</p>	 <p>JUEGA A TIRAR UNA PELOTA</p>	 <p>HACE UNA CAMINATA CON UN ADULTO CONFIADO</p>	 <p>HACE EJERCICIO FÍSICO</p>	 <p>PATEA UNA PELOTA DE FÚTBOL</p>
 <p>MUEVE TU CUERPO</p>	 <p>ESTIRA TU CUERPO/HACE YOGA</p>	 <p>JUEGA A LOS BOLOS</p>	 <p>BAILA</p>	 <p>MANTÉN UN GLOBO EN EL AIRE</p>

ADAPTACIONES Y MODIFICACIONES

¡USA MATERIALES QUE TENGAS EN CASA O OTRAS DE ESTAS IDEAS!

JUGAR AL BÁSQUETBOL:

- PELOTA: PELOTA DE BÁSQUETBOL, PELOTA DE ELÁSTICO, CALCETINES EN PELOTA, PAPEL EN PELOTA
- ARO: ARO, PAPELERA, CESTO DE ROPA SUCIA, OLLA

TIRAR UNA PELOTA :

- PELOTA: PELOTA, PELOTA DE ELÁSTICO, CALCETINES EN PELOTA, PAPEL EN PELOTA, GLOBO
- JUGAR CON UN/UNA COMPAÑERO/A, HERMANO/A, PADRE/GUARDIÁN, TU MISMO O UNA PARED

HACE UNA CAMINATA CON UN ADULTO CONFIADO:

- PIDE PERMISO PARA SALIR A UNA CAMINATA CON UN ADULTO CONFIADO

HACE EJERCICIO FÍSICO:

- FLEXIÓN DE BRAZOS: EN EL SUELO, EN UNA SILLA, CONTRA LA PARED
- ABDOMINALES: COMPAÑERO TE AFIRMA LOS PIES, TUS DEDOS DE LOS PIES BAJO EL SILLÓN
- SALTAR EN LUGAR: ABRE/CIERRA, PRETENDER SALTAR CON CUERDA

PATEAR UNA PELOTA DE FÚTBOL:

- PELOTA: PELOTA DE FÚTBOL, PELOTA DE ELÁSTICO, CALCETINES EN PELOTA, PAPEL EN PELOTA, GLOBO
- ARCO: ARCO, PARED, DEBAJO DE UNA MESA, DEBAJO DE UNA SILLA, ENTRE 2 OBJETOS (COMO DOS ZAPATOS)

MUEVE TU CUERPO:

- CAMINAR, BRINCAR, SALTAR, DESLIZAR, GALOPAR, VOLTEREAR, CORRER

ESTIRA TU CUERPO/HACE YOGA:

→ VIDEOS EN YOUTUBE https://www.youtube.com/watch?v=X655B4ISAKG&list=PLNf6FGPFS_JoFd_gFQ-3NLIeHJ8RAITax&index=4&t=816s

BOLOS:

→ PELOTA: PELOTA, PELOTA DE ELÁSTICO, CALCETINES EN PELOTA, CALCETINES MÚLTIPLES EN PELOTA

→ BOLICHE DE BOLOS: BOLICHES DE BOLOS, ROLLOS DE TOALLAS DE PAPEL O PAPEL HIGIÉNICO , BOTELLAS DE PLÁSTICO O DE SODA, LATAS

BAILAR:

→ ¡ESCUCHA TU MÚSICA FAVORITA Y BAILA!

→ VIDEOS EN YOUTUBE https://www.youtube.com/playlist?list=PLNf6FGPFS_JoDkNLIw--7ARfPW3XAOTPB

MANTENER UN GLOBO EN EL AIRE:

→ INFLA UN GLOBO DE CUMPLEAÑOS Y MANTÉNLO EN EL AIRE CON TU CUERPO

→ MANTÉN EL GLOBO EN EL AIRE CON UN COMPAÑERO