#YOMEQUEDOENCASAEF

IDEAS PARA SEGUIR PRACTICANDO EF EN FAMILIA DESDE CASA

Orientación en casa

Dibuja en un folio o una hoja de cuaderno el plano de tu casa. Esconde en un lugar de la misma lo que tu quieras (un muñeco, un boli...) Marca con una X en el plano el lugar en el que has escondido el objeto. Pídele a un familiar que lo intente encontrar. Podéis jugar varios a la vez con diferentes planos.

Juegos de mesa

Recuerda que la Educación Física va mucho más haya que correr o lanzar, los juegos de mesa son una gran oportunidad para jugar, aprender y divertirse en familia.

¡A bailar!

Solo tienes que poner la música que más te guste y ¡a mover el esqueleto!

¡Que no caiga!

Reta a un familiar para ver quien es capaz de mantener el globo en el aire sin que caiga al suelo. Puedes golpearlo con diferentes partes de tu cuerpo. Si te resulta muy sencillo, prueba metiendo dentro del globo unos grano de arroz.

Pin Pong con globos

Coloca sobre una mesa un objeto que te sirva de red (libros, unas cajas de zapatos...) y a jugar al pin pong siendo las raquetas nuestras propias manos.
También puedes jugar directamente en el suelo estando sentado.

Carreras con globos

¿Qué globo llegara antes desde un punto A a otro B pudiendo solo soplar?
Puedes organizar una competición con quien quieras de tu casa. ¡Preparados, listos, ya!

Yoga

Realizar posturas de yoga te puede ayudar a cargar pilas o a relajarte después de todo el día, elige si prefieres practicarlo nada más levantarte o antes de irte a la cama. Os dejo dejo algunas imágenes que os pueden ayudar.