

TRABAJO EF SEMANA DEL 14 AL 17

JUEVES 16:

COMENZAREMOS LA UNIDAD DE JUEGOS POPULARES

*En esta unidad, además de realizar diferentes juegos populares en casa, habrá que realizar un **trabajo de investigación y recopilación de juegos populares** que, una vez realizado, se tendrá que enviar a : ceipmz.manoloef@gmail.com

+ Comienzo de investigación y recopilación de Juegos populares.




















+ COMBA: Realizaremos saltos a la comba con pies juntos y si nos sale comenzaremos a practicar saltos de comba con una sola pierna, luego con la otra y luego alternativamente una y otra.

+Estiramientos.

***SE RECUERDA AL ALUMNADO QUE NO LO HA ENVIADO AÚN, QUE EL TRABAJO DE RECOPIACIÓN DE JUEGOS ALTERNATIVOS QUE SE MANDÓ EN LAS SEMANAS ANTERIORES A LA SEMANA SANTA HAY QUE MANDARLO AL CORREO : ceipmz.manoloef@gmail.com**

TABLA DE ESTIRAMIENTOS




	1	2	3	4	5	6
1	<p>15 sentadillas</p> 	<p>30" de skipping en el sitio</p> 	<p>20 botes seguidos con pelota pequeña o de tenis</p> 	<p>100 pasos por tu casa</p>		<p>20 toques con la cabeza a un globo.</p> 
2	<p>20 sentadillas</p>	<p>45" de skipping en el sitio</p>	<p>5 toques seguidos al rollo de papel higiénico</p> 	<p>200 pasos por tu casa</p>	<p>20" de plancha (ejercicio abdominal)</p>	<p>Gana un pulso a tu rival</p> 
3	<p>7 zancadas con cada pierna</p>	<p>30" de talones al glúteo en el sitio</p>		<p>300 pasos por tu casa</p>	<p>15" por cada lado de plancha lateral</p>	<p>+ 2 puntos</p>
4	<p>10 zancadas con cada pierna</p>	<p>45" de talones al glúteo en el sitio</p>	<p>10 toques con raqueta de bádminton o similar</p> 	<p>- 2 puntos</p>	<p>10 elevaciones de cadera</p>	<p>15" equilibrio a la pata coja</p> 
5			<p>45" de saltos abriendo y cerrando brazos</p>	<p>1' de baile libre</p>		<p>3 toques seguidos al rollo de papel higiénico</p> 
6	<p>30" equilibrio a la pata coja</p> 		<p>Gana un pulso a tu rival</p> 	<p>2' de baile libre</p>	<p>30" de saltos abriendo y cerrando brazos</p> 	

LAS REGLAS DEL JUEGO

- **Material necesario:** Un dado y lápices de colores diferentes (Uno por cada jugador).
- **De uno a cuatro jugadores.**
- **Lanza tu dado dos veces:** el primer número corresponde a la fila horizontal (Amarillo) y el segundo número a la vertical (Azul). Busca la casilla en la que coinciden para saber el reto físico que tus rivales (o tú, si juegas sólo) deben superar para tachar dicha casilla.
- **La casilla con el reto superado se tachará con el lápiz de color correspondiente a los jugadores que la acaban de superar. Si superas el reto sumarás 1 punto si no no sumas nada.**
- **Aunque se supere el reto el turno pasará al siguiente jugador.**
- **El jugador que más puntos acumule al final de 10 rondas será el vencedor. Si hay empate ganan varios.**

LOS RETOS DE LAS CASILLAS

- **Para saber cómo realizar los movimientos de cada reto pincha sobre este enlace de youtube: https://youtu.be/BMIEOA_RwQg y mira el video y dale un “me gusta”  en la página, así sabré quién ha jugado.**



- **Inventa un reto para tus rivales.**



- **Tira otra vez.**



- **Descansa y bebe agua.**



- **Elige el reto del tablero que harán tus rivales.**