

EDUCACIÓN FÍSICA DESDE CASA

Estimado alumno/a y familia, las actividades que os planteamos las puedes realizar solo o en familia para que sean más entretenidas.

De todas estas actividades tenemos que poner nota, así que cada mes tendrás que devolver esta hoja con las respuestas completas.

¿Qué tienes que conseguir a final de curso?

- Realizar todas las actividades propuestas.
- Esforzarte al máximo en cada actividad que realices.
- Conocer los deportes y juegos presentados.
- Demostrar al final de curso que llevas una vida activa y hábitos saludables.

¡MUCHO ÁNIMO!

ACTIVIDADES

- 1- Describe LAS COMIDAS de 2 días de la semana y cuéntame si ha sido saludable o no y por qué.
- 2- Ayudar a las tareas de la casa: poner y quitar la mesa, hacer la cama, vestirse y desvestirse sólo (aunque tarden más), abrocharse y desabrocharse los botones y las zapatillas, pelarse la fruta, comer solos, ayudar en la cocina, recoger su habitación
- 3- Cuenta qué tarea de la casa te ha gustado más y por qué.
- 4- Correr y saltar obstáculos, jugar con la pelota (rodar, lanzar con las manos, dar patadas...) montar en patinete, bicicleta, jugar a juegos populares, saltar a la cuerda, jugar a la goma (CON MIS HERMANOS) 2 días a la semana.
- 5- Cuenta qué actividad te ha gustado más y por qué.
- 6- Soluciona los laberintos propuestos.

HOJA DE RESPUESTAS OCTUBRE

Nombre y apellidos: _____ Clase: _____

SEMANA 1

1. Describe la **CENA** de 2 días y cuenta si ha sido saludable y por qué.

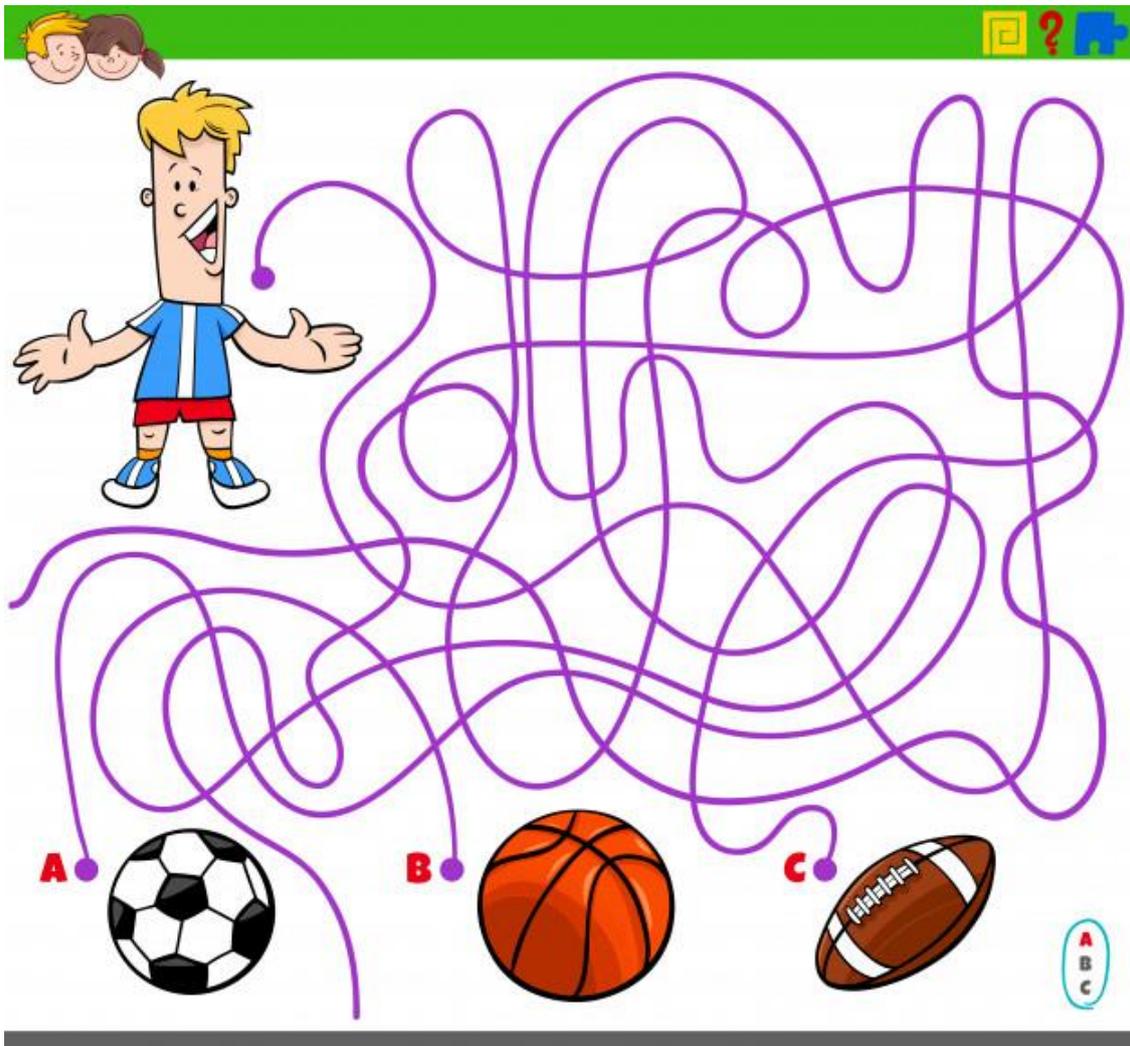
2. Cuenta qué tarea de la casa te ha gustado más y por qué

	TAREAS DE LA CASA
DÍA 1: _____	
DÍA 2: _____	
DÍA 3: _____	
DÍA 4: _____	
DÍA 5: _____	

3. Correr y saltar obstáculos, jugar con la pelota (rodar, lanzar con las manos, dar patadas...) montar en patinete, bicicleta, jugar a juegos populares, saltar a la cuerda, jugar a la 2 días a la semana.

	ACTIVIDADES REALIZADAS	QUÉ ME HA GUSTADO MÁS Y POR QUÉ.
DÍA 1: _____		
DÍA 2: _____		

4. Soluciona el laberinto y dime que balón llega hasta el deportista.



HOJA DE RESPUESTAS

Nombre y apellidos: _____ Clase: _____

SEMANA 2

1. Describe la **COMIDA** de 2 días y cuenta si ha sido saludable y por qué.

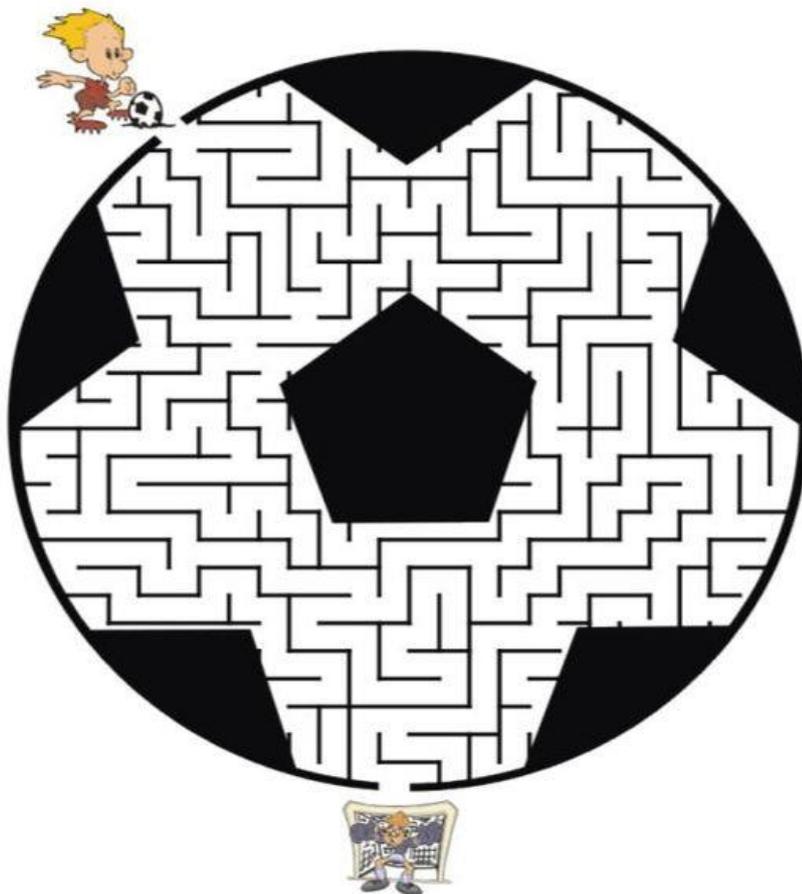
2. Cuenta qué tarea de la casa te ha gustado más y por qué

	TAREAS DE LA CASA
DÍA 1: _____	
DÍA 2: _____	
DÍA 3: _____	
DÍA 4: _____	
DÍA 5: _____	

3. Correr y saltar obstáculos, jugar con la pelota (rodar, lanzar con las manos, dar patadas...) montar en patinete, bicicleta, jugar a juegos populares, saltar a la cuerda, jugar a la 2 días a la semana.

	ACTIVIDADES REALIZADAS	QUÉ ME HA GUSTADO MÁS Y POR QUÉ.
DÍA 1: _____		
DÍA 2: _____		

4. Soluciona el laberinto.



VOETBAL DOOLHOË

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre y apellidos: _____ Clase: _____

SEMANA 3

1. Describe la **DESAYUNO** de 2 días y cuenta si ha sido saludable y por qué.

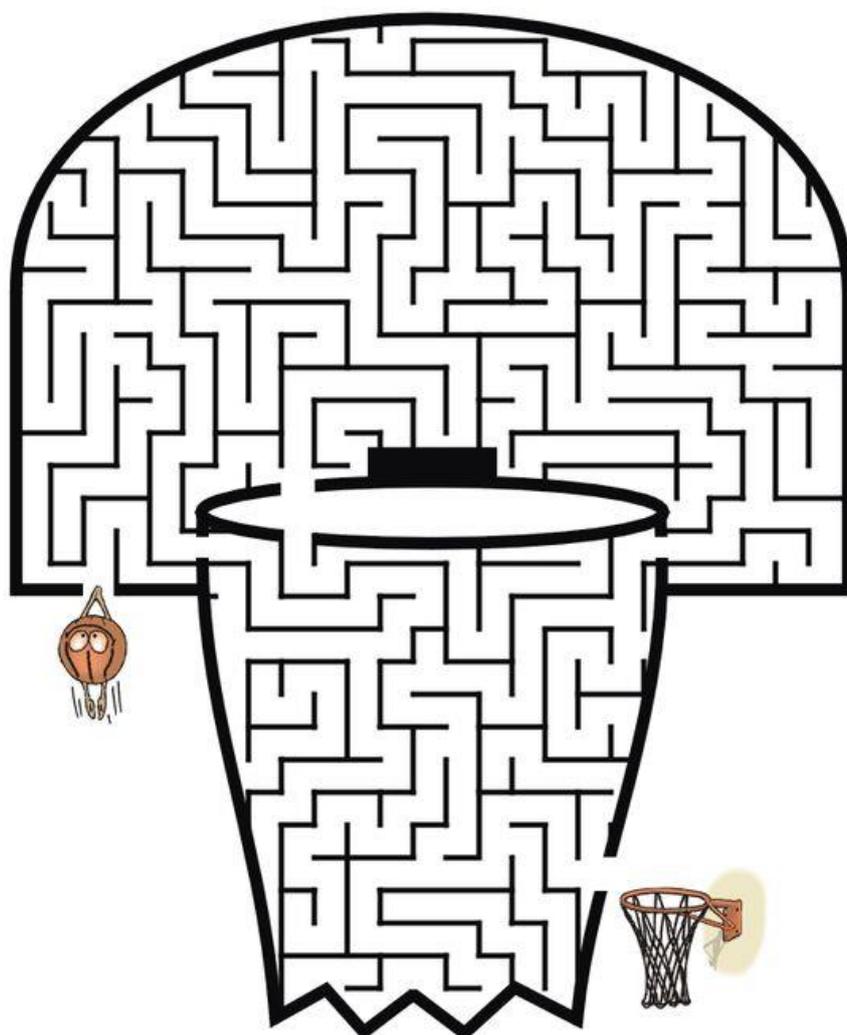
2. Cuenta qué tarea de la casa te ha gustado más y por qué

	TAREAS DE LA CASA
DÍA 1: _____	
DÍA 2: _____	
DÍA 3: _____	
DÍA 4: _____	
DÍA 5: _____	

3. Correr y saltar obstáculos, jugar con la pelota (rodar, lanzar con las manos, dar patadas...) montar en patinete, bicicleta, jugar a juegos populares, saltar a la cuerda, jugar a la 2 días a la semana.

	ACTIVIDADES REALIZADAS	QUÉ ME HA GUSTADO MÁS Y POR QUÉ.
DÍA 1: _____		
DÍA 2: _____		

4. Soluciona el laberinto.



HOJA DE RESPUESTAS

Nombre y apellidos: _____ Clase: _____

SEMANA 3

5. Describe el **MENÚ** más saludable de toda la semana.

6. Cuenta qué tarea de la casa te ha gustado más y por qué

	TAREAS DE LA CASA
DÍA 1: _____	
DÍA 2: _____	
DÍA 3: _____	
DÍA 4: _____	
DÍA 5: _____	

7. Correr y saltar obstáculos, jugar con la pelota (rodar, lanzar con las manos, dar patadas...) montar en patinete, bicicleta, jugar a juegos populares, saltar a la cuerda, jugar a la 2 días a la semana.

	ACTIVIDADES REALIZADAS	QUÉ ME HA GUSTADO MÁS Y POR QUÉ.
DÍA 1: _____		
DÍA 2: _____		

8. Soluciona el laberinto.

