

## EDUCACIÓN \_FÍSICA\_1ºB ESO(8)

Tarea (8) correspondiente a la semana del 11 al 15 de mayo.

### RETOS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA



Esta sesión consiste en realizar **5 RETOS** de educación física. en los que pondrás a prueba tanto tu cuerpo como tu mente. Cada uno de ellos te permitirá desarrollar diferentes **habilidades** y **destrezas**. No olvides calentar antes. Pincha directamente en el **enlace azul**. Al terminar los retos **rellena el cuestionario** y lo envías.

#### “RETO 1”



Educación Física en casa: RETO 13: CAMBIO DE SILLA

SARA • 13.785 visualizaciones • hace 2 semanas

ANTE EL CONFINAMIENTO, SEGUIMOS EN MOVIMIENTO! Material: 2 sillas. Preferiblemente que sean firmes y no se hunda la ...

<https://www.youtube.com/watch?v=0wO4WG3wcHQ>

#### “RETO 2”



RETO La zapatilla de Pablo

homef educa • 1118 visualizaciones • hace 2 semanas

<https://www.youtube.com/watch?v=2kD-ny3YHbE>

#### “RETO 3”



Educación Física en casa. Reto EXTRA: FLEXIBILIDAD CON UN PALO

SARA • 2871 visualizaciones • hace 1 semana

CONTRA EL CONFINAMIENTO, SEGUIMOS EN MOVIMIENTO! Este reto servirá para tener puntos extra en la puntuación de los ...

<https://www.youtube.com/watch?v=0Q-ilSaDPV8>

### “RETO 4”



#### Educación Física en casa | Reto 95 | Coge los rotus

Educación Física 24.7 • 3 visualizaciones • hace 1 semana

Educación Física en familia. Divertidos juegos para practicar en casa con los niños y con los amigos.

<https://www.youtube.com/watch?v=7lzw12idDy4>

### “RETO 5”



#### Educación física en casa | Reto 71 | Catapulta de plástico

Educación Física 24.7 • 66 visualizaciones • hace 3 semanas

Actividad física en familia. Divertidos juegos para poner en práctica con los niños y niñas de la casa.

<https://www.youtube.com/watch?v=t8L1b5LcCsM>

Una vez que hayas intentado los retos, completa el siguiente **questionario** y envíamelo por correo. Plazo de entrega **viernes 15 de mayo**.

### Questionario

NOMBRE: \_\_\_\_\_

1. ¿De los cinco retos cuántos has conseguido superar?.
2. ¿Cuál te ha resultado más fácil?
3. ¿Y más difícil?. ¿Por qué?.
4. ¿Qué capacidades físicas requieren cada uno de los retos?
5. Propón o inventa un reto de Educación Física.

Y para cualquier duda, puedes contactar conmigo en el siguiente e-mail:  
[alberto.rodriquez@sanviatorvalladolid.com](mailto:alberto.rodriquez@sanviatorvalladolid.com).