



Actividad «Piratas del Caribe»

Educación Física en casa



Actividad 1

Saltando los barriles

Todos los miembros de la familia deberán tumbarse en el suelo, uno junto al otro boca abajo, y deberán avanzar saltando el último por encima de los demás todo el pasillo.

Actividad 2

El cofre del pirata Salazar

El temible pirata Salazar ha dejado un tesoro encantado. Debéis llevarlo en familia, sin utilizar las manos y sin que toque el suelo, desde el astillero situado en la cocina a la Perla Negra (sofá de casa). El cofre tiene forma de pelota...

USAD VUESTRA IMAGINACIÓN





Actividad 3

La Perla Negra

Utilizando vuestro cuerpo, debéis realizar la forma de un barco. Podéis subiros uno encima del otro o como queráis. Haced una foto con el móvil.



Actividad 4

Barco al agua

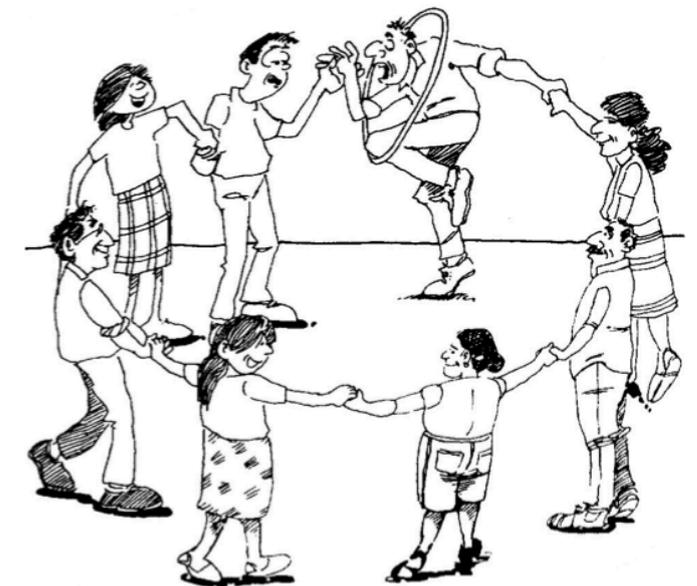
Todos los piratas tienen que transportar el barco desde el muelle al mar. Para ello, se tumban en el suelo como en *"Saltando los barriles"* y un miembro de la familia se tumbará encima. Rodando y sin usar las manos, llevarán al familiar de un lado al otro (mínimo 3 metros). Usad lo aprendido antes...



Actividad 5 ¡Zarpamos!



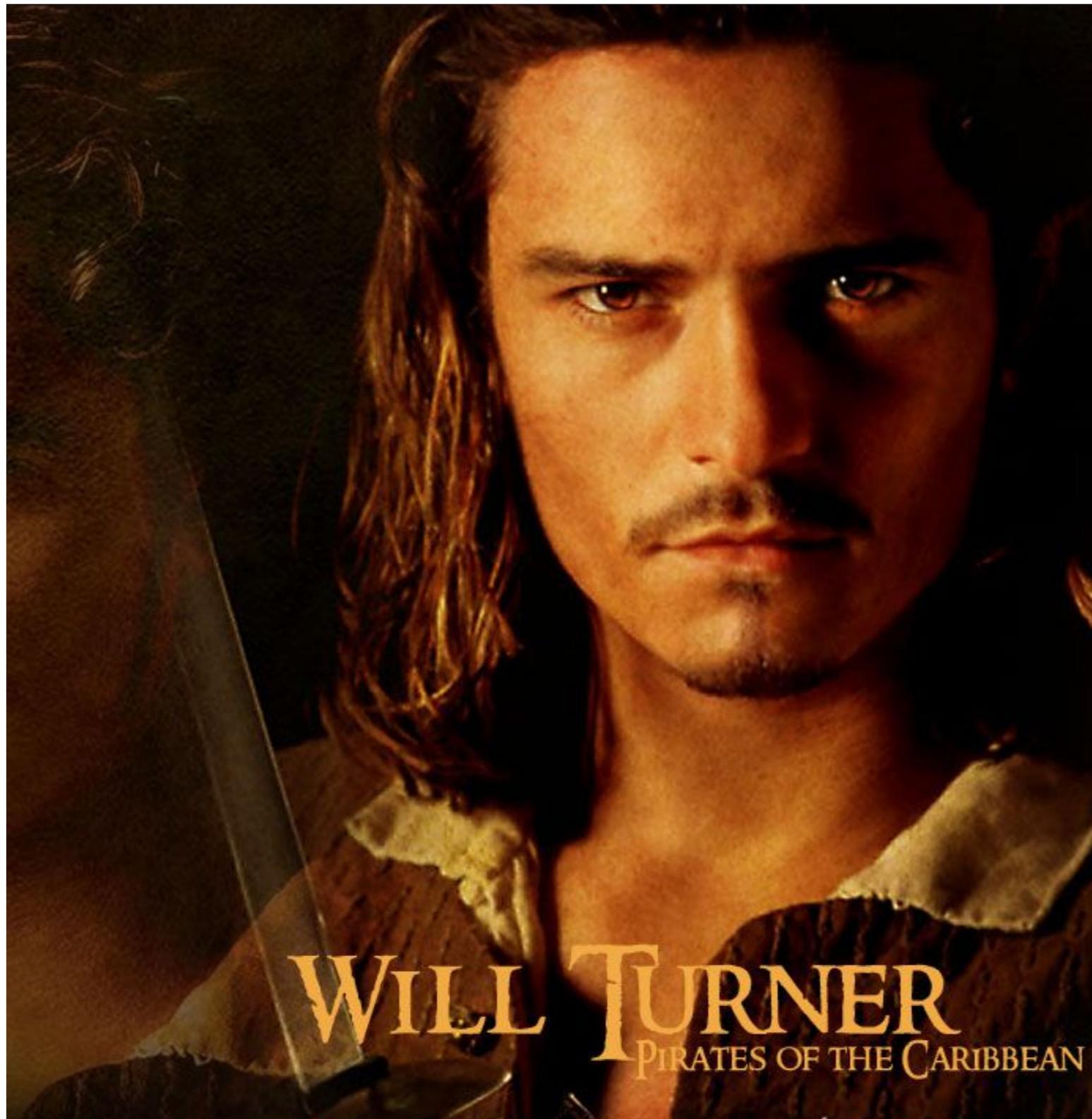
Colocados en círculo y cogidos de la mano, colocamos un aro (o círculo hecho con una cuerda) como se ve en el dibujo. Debemos pasarlo en sentido de las agujas del reloj dando al menos 8 vueltas. Si vuestra familia tiene muchos piratas, podemos hacerlo con dos aros y hacer un pilla-pilla. ¡Rápido que el tiempo se agota!





Actividad 7 La búsqueda del tesoro

Un adulto hará un plano de la casa y esconderá 7 objetos por ella. Los piratas más jóvenes deberán encontrar todas las piezas escondidas utilizando el mapa. Después se hará al revés, siendo los adultos los que busquen los objetos escondidos.



Actividad 8

El trueque

Los piratas siempre han sido conocidos por sus habilidades comerciales y su picardía. Deberéis hacer un circuito con aros en el suelo (o folios), saltar a la pata coja uno de cada lado y donde os encontréis, haced piedra, papel o tijera. Quien gane, sigue avanzando y el otro vuelve a empezar. Ganará quien haya llegado 5 veces al final.

Actividad 9

La fuga del prisionero

Os han capturado y os han vendado los ojos. Para poder escapar, deberéis recorrer un circuito siguiendo las indicaciones de un compañero. Cuidado de no hacer ruido con los obstáculos que os han colocado... ¡los guardianes os pillarán!





Actividad 10 ¡Al abordaje piratas!

Hacemos bolas de papel con periódicos viejos. Dividir el comedor en dos partes con una cuerda y durante un minuto debemos lanzar todas las bolas al barco enemigo, donde estará la otra mitad de la familia. Al acabar el tiempo, ganará el que tenga menos bolas en su barco. Repetir 5 veces.





Actividad 11

Liberación

Para poder liberar a nuestro compañero, debemos disparar a la diana y evitar que pierda la cabeza... No es fácil, pues la visión es escasa.

En una pared de casa, colgar una diana dibujada en un folio. Con los ojos vendados y llevando un rotulador, deberemos calcular los pasos y la altura hasta el centro. La distancia mínima son 5 pasos.

Actividad 12

Repartir el botín

La aventura ha llegado a su fin. Para repartirnos el botín, debemos trabajar de manera individual...

Cada pirata tendrá una cuerda y deberá ensartar todos los macarrones posibles en 3 minutos, y ese será su tesoro. El collar, podemos decorarlo pintando con colores y después hacernos una foto para que nuestra leyenda perdure en la historia de los 7 mares.



MATERIALES NECESARIOS PARA VIVIR LA AVENTURA

- 
- Pelota (mejor tipo Nivea)
 - Un móvil
 - Un aro o dos
 - Folios
 - Rotuladores
 - Bufanda o pañuelo para vendar ojos
 - Obstáculos (bolos, botes, globos...)
 - 2 periódicos
 - Cuerda
 - Macarrones