



EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA.

Actividad física para no aburrirse en casa
mientras nos ponemos en forma.

#QuédateEncasa y #Muévete.

UN SALUDO DE VUESTRO MAESTRO DE EDUCACIÓN FÍSICA. SOIS LOS MEJORES.

Vienen unos días diferentes y, en la medida de lo posible, estamos **trabajando para establecer un conjunto de actuaciones que garanticen la continuidad lectiva del alumnado** tras el cierre de los centros educativos.

Sí, seguro que lo estáis pensando, *¿qué pasa con las clases de Educación Física?* Bien, lamentablemente, no podéis estar jugando en el patio de LA NORIA ni realizando actividad física con vuestros amig@s. **TODOS tenemos que ser responsables y tener mucho sentido común.** Hay que evitar salir a la calle pero eso no quiere decir que paremos de hacer deporte o actividad física.



- Ahora bien, en *CASA*, también podemos estar **activos** de otro modo. A continuación, os dejo un **conjunto de ideas** para que después de establecer horas de estudio y trabajo, evitéis el abuso de pantallas y dispositivos electrónicos y os despejeis un poco haciendo deporte.
- La propuesta consiste en una serie de actividades para hacer una cada día. Espero que os guste.
- Vamooooooooooooooooooooo!!!!!!





1. JUGAR A LAS ESTATUAS MUSICALES

Juego muy divertido para jugar toda la familia.

- Una persona es la encargada de poner música en el ordenador o teléfono.
- Todos la familia empieza a bailar cuando toca la música.
- Cuando se apaga la música, todos tienen que quedarse quietos, como si de estatuas se tratasen.
- Los que se mueven pierden 1 punto de 3.
- Se vuelve a tocar la música, y así hasta que se quede el familiar más quieto. Este es el ganador.



2. EL RETO DEL EQUILIBRIO.



Diferentes ejercicios de equilibrio de fácil a difícil. Veremos quien consigue hacerlo todo.

-Mantenerse inmóvil un mínimo de diez segundos de puntillas

-Mantenerse sobre una pierna, a la "pata coja", sin moverse durante diez segundos por lo menos y luego lo mismo pero de puntillas.

-**"Equilibrio del Flamenco"**. Mantener la posición de equilibrio en una sola pierna, sobre una madera o libro viejo de 3 cm, durante un minuto.

- Andar 10 metros con un libro en la cabeza y después tratar de tocar el suelo si que caiga.



3. CIRCUITO PERO CON MATERIALES DE CASA.

- La idea es hacer un circuito parecido a este pero por el salón de casa. Vamos a utilizar latas para que hagan zig-zag, sillas para que pasen por debajo de ellas, 2 o 3 cajas para que salten por encima, una cuerda o toalla enroscada para que anden por encima a modo de equilibrio y una silla más para que suban y bajen.



4. CARRERAS DE CHAPAS POR EL PASILLO O EN EL SALÓN DE CASA



- Se dibuja con una tiza un circuito o camino lleno de curvas, 3 rectas, o estrechamientos. También se puede hacer el circuito con hilos de lana o cualquier otro material. Se marcan con líneas la salida y la meta.
- Cada jugador coloca su chapa en la línea de salida. Por turnos, cada participante impulsa con un dedo su chapa (diversas técnicas)
- Si después de tirar, la chapa queda dentro del circuito marcado, se deja donde está. En caso de que haya salido del circuito, retrocede al lugar desde donde tiró y espera un nuevo turno. 3
- El circuito puede complicarse con pequeños obstáculos que dificulten la carrera, 4 como piedras, palitos, etc.
- El primer jugador que consiga llegar a la meta será el ganador de la carrera.



5. BOLOS EN EL PASILLO.



- El pasillo o el salón si es alargado, son excelentes pistas de bolos. Se pueden emplear envases vacíos de la leche o del agua y rellenar con arroz, por ejemplo, para aumentar su peso, así como botellas de plástico con un poco de agua.
- Los bolos se convierten en una de las mejores actividades deportivas para niños a la hora de hacer ejercicio en casa y pasarlo genial con la familia.



6. YOGA PARA NIÑ@S



¿Te parece difícil que tu hijo o hija consiga mantenerse quieto, callado y concentrado en una de las posiciones del yoga? Esta disciplina oriental tiene un montón de beneficios:

- Aumenta la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio.
- Promueve la armonía.
- Canaliza la energía.
- Entretiene en estos días de confinamiento.

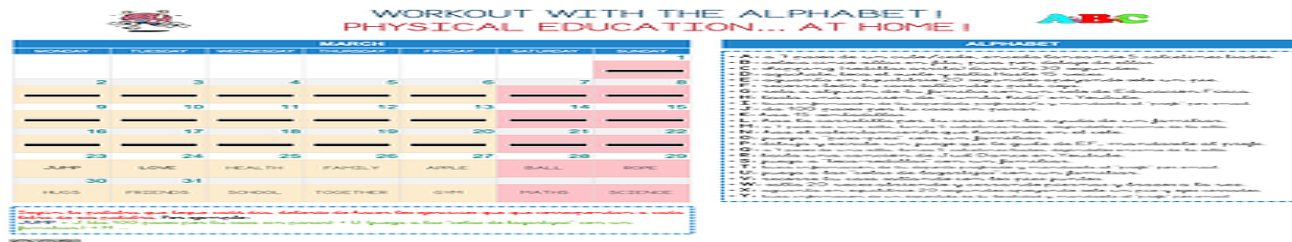
Algunas páginas que podemos usar desde YOUTUBE son estas 2 que tenemos abajo.

- Yoga para niños con animales - Smile and Learn
- Yoga para Niños - Cápsula "El cuento de las mariposas" - Juegos y canciones infantiles



7. HAZ DEPORTE CON EL ABECEDARIO..

- **Workout with the alphabet!** establece una palabra para cada día, cada letra del abecedario tiene asociada una actividad, por lo que el alumnado deberá realizar las actividades correspondientes a las letras que formen la palabra.
- El PDF (la ficha donde vienen las actividades os la mando aparte)
- Esta actividad la podemos realizar día tras día o en menos sesiones.. Esto dependerá de cada uno..



8. ¡A BAILAR!



- Para que puedan bailar y moverse, haciendo una de las cosas que más les gusta, y que vosotros podáis también bailar con ellos, os propongo un montón de divertidas coreografías para bailar juntos.
- Hay muchas páginas donde podéis encontrar coreografías pero yo os recomiendo GONOODLE- Bailando con Frozen 2. Superdivertida que hará que no quieras parar de bailar.
- Puedes meterte directamente en la página GONOODLE, donde encontrarás miles de bailes o ir a youtube y escribir >Frozen.MAKE YOUR MOVE>



**ESPERO QUE OS HAYA
GUSTADO MUCHO. YA QUEDA
MENOS PARA VERNOS EN LA
NORIA.**

