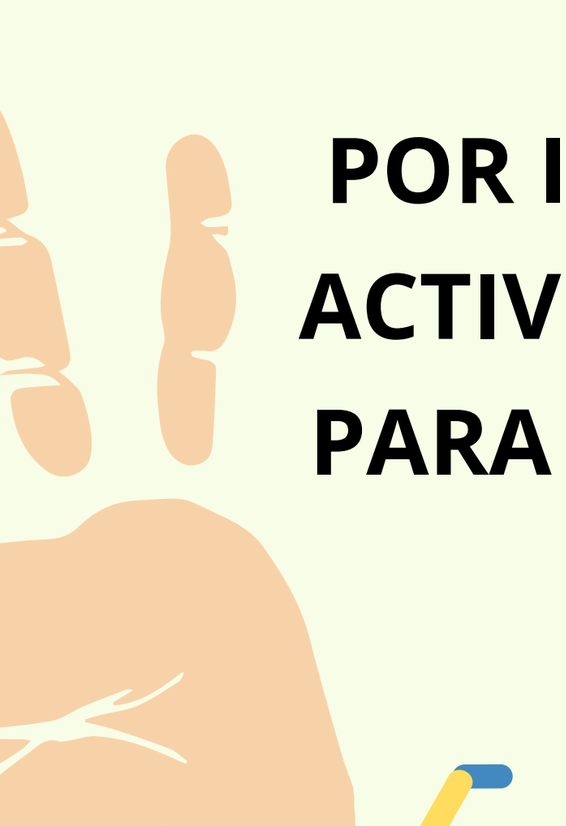
PROPOSTA DESDE E.F

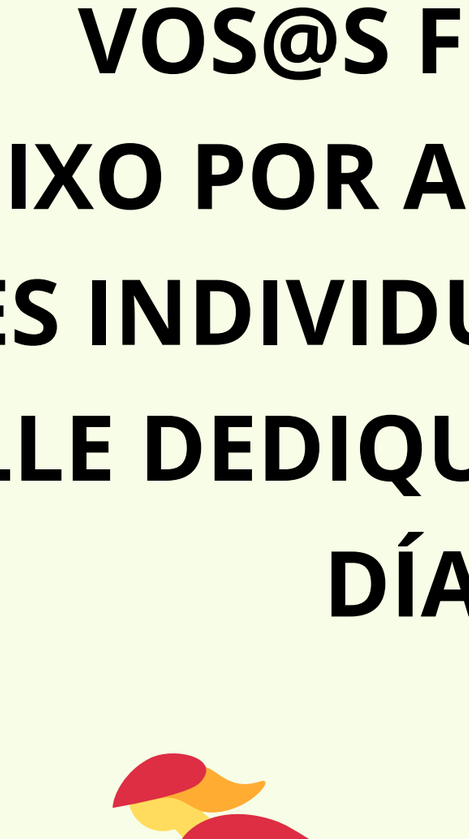
ESTIMADAS FAMILIAS:

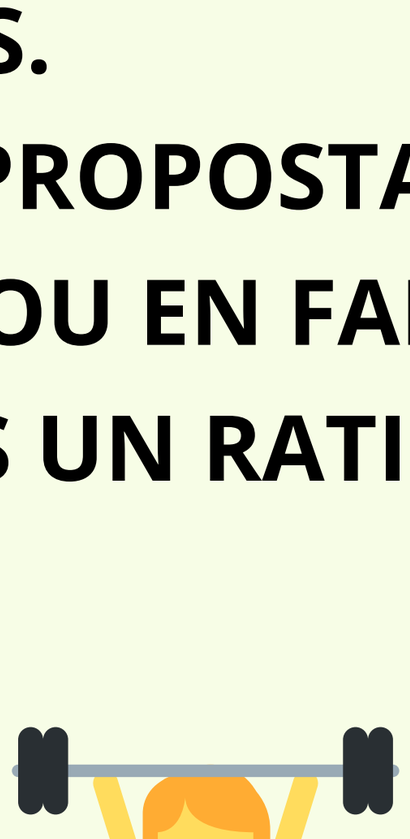
DESDE A ÁREA DE E.F PROPOÑEMOS UNHA SERIE DE ACTIVIDADES PARA QUE O ALUMNADO NON PERDA O HÁBITO NA PRÁCTICA DE EXERCICIO FÍSICO DURANTE ESTA ÉPOCA DE CONFINAMENTO .

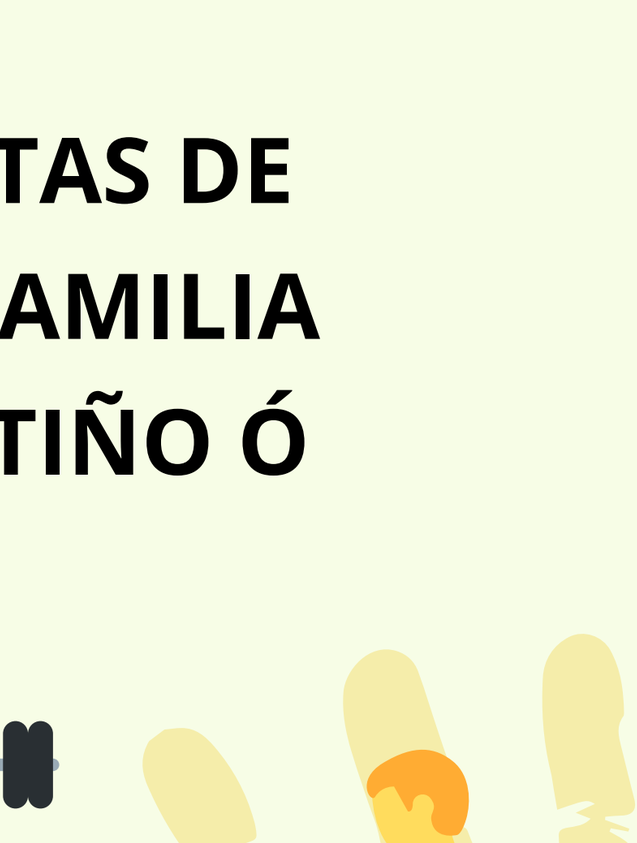
NESTOS TEMPOS, E DESPOIS DE MES E MEDIO SEN PODER SAIR DE CASA, CUSTA MÁIS MANTER CERTAS RUTINAS E PODE SER QUE O SEDENTARISMO E A FALTA DE GAÑAS POR FACER EXERCICIO, SE APODERE DOS VOS@S FILL@S.

POR ISO DEIXO POR AQUÍ PROPOSTAS DE ACTIVIDADES INDIVIDUAIS OU EN FAMILIA PARA QUE LLE DEDIQUEDES UN RATIÑO Ó DÍA.









Unha actividade que gusta moito aos máis pequenos, é o conto motor. Consiste na representación corporal dunha historia, película, debuxos, conto...
Mentres o narrador conta a historia, representamos xestualmente o contido da mesma. Nesta actividade podemos utilizar calquera tipo de material que teñamos pola casa e incluso disfrazarnos para "ambientar" as escenas.
Deixo por aquí algún exemplo.

https://youtu.be/MrX3U9HVXNI

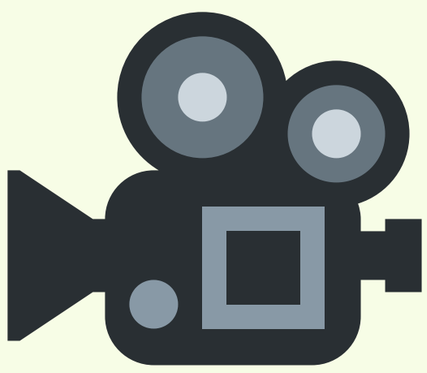
https://www.youtube.com/watch?v=1_E_FpXaxYM

O conto motor é una actividade que nos permite traballar a expresión corporal. Esta, resulta ideal para desenrolar a imaxinación, creatividade ou a desinhibición... expresando sentimentos ou emocións. Céntrase principalmente na mímica e na linguaxe corporal e xestual.

Algunha actividade interesante para facer na casa podería ser:

- Representación de animais: Para os máis pequenos é una actividade sinxela. Poden incluir sons.
- As letras : Seremos quén de representar letras ou palabras có corpo?
- Accións ou profesións: Podemos facer una lista de accións da vida cotiá (poñer a mesa, facer deberes, cantar na ducha....) ou profesións (Médico, bombeiro, panadeiro...) e representarllas ós da casa. Cántas somos capaces de adiviñar?
- Unha portada de conto: Coa axuda de material que dispoñemos na casa, podemos representar a portada do noso conto favorito?

A ver como o fan es@s actores e actrices!!!



Xogamos con globos

Aquí van algunas propostas para traballar con globos:

- <u>O globo non cae</u>: 2 xogador@s. Mediante golpeos con diferentes partes do corpo, un ten que intentar que o globo toque o chan e o outro evitalo.
- <u>Carreira de soplidos</u>: Mover o globo dun punto a outro por medio de soplidos. Non se pode tocar con ningunha parte do corpo.
- <u>Toques</u>:Cántos toques sodes capaces de dar con diferentes partes do corpo? Intentade dar o maior número de palmadas tras os golpeos. Cántas palmadas somos capaces de dar antes de que toque o chan?
- <u>Entre as pernas:</u> que vos parece una carreriña có globo entre as pernas? Con coidado, non vai ser que explote.

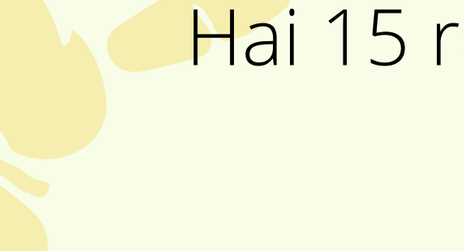
Tamén poden servir guantes de látex senón disponemos de globos

Xogamos coa roupa

Algo fundamental para poder realizar as actividades é o material co que podemos contar na casa. Aquí van una serie de videos nos que a roupa é o único que necesitamos .

Estas actividades axudarán a traballar coordinación , habilidades motrices, condición física,equilibrio.....
Hai 15 retos. Cántos seredes capaces de facer?

https://www.youtube.com/watch?v=n-UIYBhoncU



https://www.youtube.com/watch?v=2gommoye3o8

Tamén deixo aquí alguna actividade xeral para moverse na casa. Estas tarefas van encamiñadas a traballar a velocidade de reacción e a forza- resistencia.

https://www.youtube.com/watch?v=RFIrNBUJwQo

https://www.youtube.com/watch?v=_O9e4ji3ol8

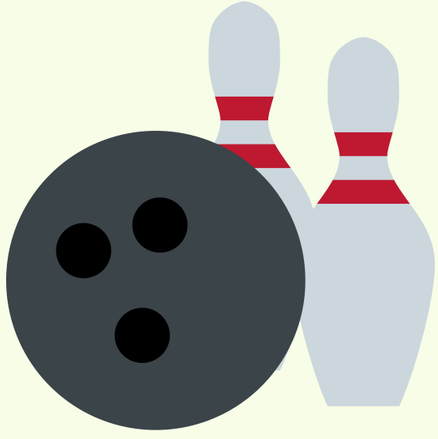
E despois da actividade, un pouco de relaxación e ioga

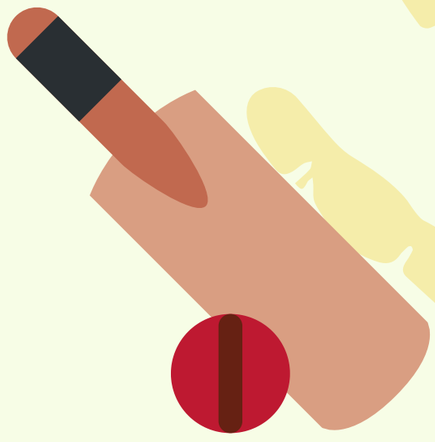
https://www.youtube.com/watch?v=u0vTvMh1I04

Xogos populares e tradicionais

Tamén podemos traballar e coñecer un pouco máis eses xogos que actualmente non son tan coñecidos pol@s vos@s fill@s pero que tanto avós/avoas , nais/pais practicábades cando érades máis novos.
Aquí deixo unha ligazón que leva a coñecer xogos tradicionais que podemos realizar estes días na casa. Esta web tamén amosa actividades moi interesantes de papiroflexia.

http://xogos-tradicionais-corentena.weebly.com/xogos-tradicionais.html





Por último recordar que de luns a venres en **CLAN TV (9:50 e 10:50)** dedícanlle 10 minutos á práctica de actividade física adaptada a diferentes idades. Pode ser unha boa forma de moverse individualmente ou en familia.

Todas estas propostas van encamiñadas a favorecer a práctica deportiva e a cubrir ese tempo de ocio do que, por desgracia, tanto dispoñemos nesta situación excepcional.

Calquera dúbida que teñades deixo aquí o meu correo: carlosblancopondal@gmail.com.
Tamén serán benvidas fotos ou videos para ver como nos movemos.

Xa queda pouco para que nos vexamos!!
Apertas e moito ánimo para tod@s @s nen@s e as súas familias.

TODO VAI SAIR BEN