

LEMBRADE:

Dende o colexio “ Sagrada Familia” queremos recordar a importancia de seguir facendo deporte, ioga, xogos de ritmo, saltos e bailes; dentro do que se pode facer nun piso, xa sabemos que un piso non é o sitio máis axeitado para que os nenos e nenas fagan actividade física, pero por desgraza a situación que neste intre nos toca vivir non deixa lugar para outra cousa. Polo que dende o departamento de Educación Física propoñemos unha serie de xogos en familia que se poden facer en calquera vivenda e que aconsellamos facer a ser posible todos os días, dentro da situación persoal que cada familia lle toque vivir, establecendo unhas rutinas diarias tan necesarias para o noso equilibrio emocional e físico.

Xogos en familia:

-Xogos de adiviñas : Sen falar, so con xestos teñen que adiviñar de que personaxe se trata, que filme estamos a dramatizar, etc.

-Xogo das agachadas: Unha persoa apanda e as demais deben de agocharse nalgún lugar da casa.

-Globos no aire: Con diferentes partes do corpo golpeamos o globo, coa man dereita/esquerda, xeonllo,.. tratase de levalo no aire dunha estancia a outra o maior tempo posible.

Variante : Pasámolo globo do mesmo xeito , a outros membros da familia, por parellas, tríos.

-Somos artistas: Con botellas de auga cheas de área, terra ou arroz e previamente decoradas empregando material de refugallo, xogamos aos bolos.

Variante: rolos de cartón de papel hixiénico ou de cociña empregalos a modo de bolos lanzándolles un globo inflado e atado despois de enchelos con graos de arroz.

-Concurso de baile: Diseñar coreografías con ritmo empregando música de diversos tipos.

-Concurso de talentos: Cada un debe entreter os demais co seu mellor talento. Pódense empregar disfraces deseñados e realizados por eles con materiais diversos.

-Xogos de mesa: cartas, parchís, oca.....etc.

-O espello: Por parellas fronte a fronte, un realiza movementos e o outro imitaos.

-Costruccions creativas : Con rolos de cartón de papel hixiénico ou de cociña, por exemplo facer un circuito en ziz zag e engadirilles algún elemento creativo.

Algunhas ideas que podedes ter en conta:

[+Juegos interior](#)

[Juegos de movimiento para hacer en casa](#)

[Juegos para días de lluvia en espacios reducidos](#)

[Yoga con niños](#)

[El baile del cuadrado](#)

[16 vídeos "Just Dance" para que los niños bailen en casa](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=zylXQsDY9NE>

<https://www.youtube.com/watch?v=LvB3Nc65VKA>

<https://www.youtube.com/watch?v=COtk6Sm8M6o>

<https://psico-musividad.blogspot.com/?m=1>

Unha aperta e moitos animos.