

E. Física

Buenos días, desde la asignatura de Educación Física, queremos también ayudar a pasar estos días de confinamiento, de una manera activa, en la medida que se pueda, por ello os voy a dejar a padres y alumnos, una serie de recomendaciones y alternativas para poder hacer en casa.

Recomendaciones

1-Es muy importante que los niños y niñas puedan hacer ejercicio físico, ya que les ayudará a sobrellevar mejor esta situación.

2-Este ejercicio debe ser adaptado a cada situación, por ejemplo, si tenéis espacio abierto, hay que utilizarlo, si no lo tenéis, tendréis que adaptar el espacio, del que dispongáis , para motivarlos (luego os explicaré cómo)

3-Hay niños y niñas, que son muy activos-as, con esos no hay problema, se las ingeniarán para no parar, pero hay otros que son más pasivos-as y a esos hay que motivarles u ordenarles que deben dejar las máquinas, por un poco de ejercicio físico.

4-Marcas una rutina diaria de actividad física, sería genial, pero siempre intentando que sea algo que les motive, que disfruten haciéndolo porque bastante tienen, con estar encerrados.

Por todo ello, más que estructurar unos contenidos de mi materia, entiendo que sería más productivo proponer diferentes actividades y que cada uno las adapte a su edad y a las posibilidades de espacio; son simplemente opciones, que vosotros tenéis un campo y al niño o niña, le gusta estar todo el rato con la pelota, pues si es lo que le divierte, adelante, no hay que imponer nada de lo que mando, sino proponer.

Actividades

1-Si tenéis un pasillo, podemos hacer ejercicios de desplazamientos, por ejemplo:

Desplazamientos:

- A) Saltos pies juntos
- B) Pata coja
- C) Cuadrapedia (Con 4 apoyos)
- D) Reptando
- E) Cuadrapedia (sin apoyar las rodillas)
- F) Cuadrapedia hacia atrás como un cangrejo
- G) Reptando, mirando hacia el techo
- H) Desplazamientos con zancadas

Después de hacer estos ejercicios dos veces cada uno por el pasillo o el espacio del que dispongáis, vamos a realizar por la casa, como una pista americana, que consistiría en que todos esos ejercicios, los hiciesen recorriendo la casa: 1) Reptar debajo de la cama de mis padres 2) Desplazarme a la pata coja a la cocina 3) Andar en cuadrupedia por mi cama y hacer una voltereta 4) Saltar unos obstáculos a pies juntos (cojines) 5) Recorrer toda la casa en cuadrupedia (4 apoyos) , pasando por todas las habitaciones de casa.

Esto lo realizáis dos veces, haciendo todo el circuito seguido, a los niños les divertiría si los padres lo hacen con ellos o simplemente les pueden tomar el tiempo, cualquier cosa que se sientan observados, les encantará.

2-La búsqueda del tesoro : Se esconden 4 cosas por la casa, se les dan unas pistas y se les marca un tiempo, los niños y niñas deben moverse con velocidad para encontrar las 4 cosas en el menor tiempo posible, los padres les van dando pistas hasta que los encuentren, sería muy estimulante para ellos, poder esconderlas después y que sus padres las buscasen también.

3-Clase de Zumba, baile, seguir esta coreografía hasta que os salga bien, intentarlo varias veces

<https://www.youtube.com/watch?v=53DITgHPoNo>

4-Juegos de construcción:

- a) se pueden cortar unas botellas de leche y jugar con una pelota de tenis a pasársela entre dos y que no caiga o a lanzársela al que tiene la botella y que la recoja.
- b) Con unos globos, meterles arroz dentro y formar tres pelotas para malabares, se les puede animar con este tutorial <https://www.youtube.com/watch?v=CbnDiBxP35Y>
¿Cómo practicar con los malabares?
https://www.youtube.com/watch?v=HTyIO_MlhhE

5-Jugar con globos :

- a) Utilizar raquetas y simular un partido
- b) Tocar el globo con todas las partes del cuerpo, sin que se caiga
- c) Intentar mantener dos globos en el aire
- d) Jugar por parejas , sin utilizar las manos, intentar que no caiga

6-Tenis de mesa, utilizando alguna mesa de casa, si tenéis unas raquetas, podéis inventaros algo de red y con una pelota pequeña que bote, podéis jugar.

Me despido, con estas opciones, mucho ánimo para los peques y la semana que viene os mandaré más opciones, que son voluntarias.

PD: Alternar los juegos digitales con los juegos de mesa.

Fco. Javier Lavandeira Mejjide, Educación Física