

CEIP LUCÍA JIMÉNEZ OLIVA

EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDADES PARA REALIZAR DURANTE EL CONFINAMIENTO EN CASA POR ALERTA SANITARIA.

Buenos días, estimadas familias, desde el área de EF les recomendamos la utilización de los recursos educativos interactivos recogidos en la Orden de la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes por la que se dictan instrucciones para la organización y el funcionamiento de los centros sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma Canaria durante la suspensión temporal de la actividad educativa presencial. Adjunto link:

<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/recursosdigitales>

Durante estos días, excepcionales, yo recomendaría dedicar algún momento del día a realizar estiramientos, a bailar, o realizar pequeñas rutinas de ejercicios o juegos en casa. Es un buen momento para poner en práctica juegos tradicionales, para que los adultos transmitan y practiquen juegos que realizaban de pequeños (el escondite, el anillito, “1,2, 3 caravana”, “Simón dice”...) sería una bonita forma de fortalecer vínculos al mismo tiempo que realizamos ejercicios.

Animo al mismo tiempo al alumnado a dirigir el calentamiento familiar, (sin olvidarse de mover ninguna articulación), realizar un circuito de estaciones para la familia, o una pequeña gimkana con ejercicios sencillos. Saltar a la cuerda es otra actividad física sencilla que podemos practicar en casa, o jugar al elástico, al fruta-fruta fuera, intentar hacer malabares, o preparar espectáculos de habilidades.

**Disfrutar juntos obligándonos a levantarnos de las sillas y sillones en algún momento del día, sería fantástico.** Incluso, si les parece divertido pueden grabar alguna actividad de estas que realicen en casa, para que nos la cuenten a la vuelta.

El alumnado de 5º y 6º que ya ha trabajado iniciación deportiva básica de balonmano, baloncesto, voleibol, podría ver algún fragmento de partido en youtube, o como en la última clase dimos tenis, ver algún fragmento de partido e intentar entender el conteo de puntos ( a ver quién me lo explica cuando volvamos).

Les adjunto algunos de los recursos juegos de la Orden que pueden resultarles interesantes del área de EF, en la página 1:

- ¿a qué quieres jugar?
- Basketball Shoot
- Cuerpo humano interactivo
- Fun yoga for kids
- Ludos.

También se puede jugar en Youtube :

- Just dance
- Fun yoga for kids

Y algunas apps gratuitas para smatphones:

- Stretching excercises.
- Just dance now
- La Vaca dance en Nueva York
- Hip hop and street dance school
- Street Drummer Lite (para trabajar el ritmo).

Espero que estas recomendaciones sirvan para hacer un poquito más llevadera esta situación.

Ánimo a todos/as.

Un saludo,

Mónica Hernández.