



Orientaciones del **Area de EF** durante la suspensión de la actividad escolar

Seguimos con las recomendaciones dadas la semana pasada para todos los ciclos, en lo que se refiere a intentar realizar alguna actividad física que se pueda realizar en casa, en la medida de lo posible, ejercicios de calentamiento, estiramiento que ell@s ya conocen del cole así como jugar a juegos tradicionales como el tejo, el elástico, el juego de la silla, de la estatua, jugar con globos que ayuda a desarrollar destrezas motoras, practicar zumba para niños y niñas, etc. Añadimos algún link de referencia para ello debajo.

Por otro lado, recordar lo importante de mantener una alimentación sana y equilibrada, ya que la actividad física, en las circunstancias actuales, se reduce con respecto a la actividad normal que tienen nuestros hij@s habitualmente. Controlar el consumo de bollería, de grasas trans sobre todo, ya que hay grasas buenas, y de racionalizar el consumo de los hidratos de carbonos menos aconsejables. Y como ya dijimos la semana pasada, introducir verduras y fruta en la dieta si es posible.

Mantenemos algunos links y añadimos otros nuevos de referencia:

<https://www.scoop.it/topic/fichas-para-trabajar-en-el-aula-de-educacion-fisica>

(Relación de fichas de trabajo para Educación Física por niveles y ciclo para trabajar en casa)

<http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/28-videos-con-ejercicios-fisicos-yoga-y.html?m=1>

(Videos con ejercicios físicos, yoga y zumba para niños)

<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw&feature=youtu.be>

(Alimentación sana. Pirámide nutricional)

<https://www.youtube.com/watch?v=kaOeecWKqy0&feature=youtu.be> (Alimentos con grasas saludables)

<https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30> (primaria_ primer y segundo ciclo_ calentamiento para niños)

<https://www.youtube.com/watch?v=yPU-hGu4pLA> (primaria_ alimentación y salud)

<https://www.youtube.com/watch?v=1ytW3d96jyw> (segundo y tercer ciclo) _fabricar indiacas

<https://www.youtube.com/watch?v=zJ4bdxZacsY> (segundo y tercer ciclo) _ taller indiacas

<https://www.youtube.com/watch?v=9pKd9HFCA-s&feature=youtu.be> (tutorial para fabricar indiacas)

Por último,

El alumnado del **primer ciclo** pueden dibujar en un folio una propuesta con un circuito de juegos que les parecería divertido realizar en una gymkana como la que realizamos en el colegio.

El alumnado del **segundo ciclo** puede describir (acompañando de dibujos) ejercicios y/o juegos a realizar con pelotas de tenis y algún material adicional complementario que quieran incluir. (Recordar las actividades que realizamos en el cole).

Al alumnado del **tercer ciclo** se propone el reto de seguir un tutorial (de los links) para elaborar una indiacas con el material que tengamos en casa para después jugar y probarla.

Profesores de Educación Física