



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

Para todos los ciclos, recomendamos, en la medida de lo posible, no llevar una actitud muy sedentaria, teniendo en cuenta las circunstancias. En casa se pueden realizar actividades y ejercicios en lugares reducidos, de forma estática, como hemos aprendido en el colegio para trabajar determinadas articulaciones y músculos del cuerpo. (actividades de calentamiento, saltar a la cuerda, bailar un aro, realizar estiramientos controlados, etc.)

Por otro lado es importante tener una alimentación sana, ya que la actividad física queda reducida, en la que no predominen en demasía las grasas ni los hidratos de carbonos. Introducir verduras y fruta en la dieta es una buena opción.

A continuación, se reseña una serie de links que hacen referencia a determinados aspectos que hemos trabajado durante lo que va de curso en el área en distintos ámbitos y niveles, tanto de habilidades como destrezas motoras y salud, así como juegos y deportes.

<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)

<https://www.youtube.com/watch?v=99v7ULxwxWU> (primer ciclo\_ desplazamientos)

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

<https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLAIO> (primaria\_ actividad física y deporte)

[https://www.youtube.com/watch?v=H\\_CcVPdYoss](https://www.youtube.com/watch?v=H_CcVPdYoss) (primer ciclo\_ conozco mi cuerpo)

[https://www.youtube.com/watch?v=r\\_GMQy1jLpk](https://www.youtube.com/watch?v=r_GMQy1jLpk) (tercer ciclo\_ deportes adaptados)

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

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

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

[https://www.youtube.com/watch?v=q64ei\\_N43CO](https://www.youtube.com/watch?v=q64ei_N43CO) (tercer ciclo) - indiakas actividades

<https://www.youtube.com/watch?v=it-zEOQE6Hk> (tercer ciclo)\_ indiakas \_partido

Por último,

El alumnado del **primer ciclo** pueden dibujar en un folio dividido en cuatro partes, cuatro de los juegos que hemos realizado durante el trimestre con o sin elementos.

El alumnado del **segundo ciclo** puede elaborar un pequeño trabajo de uno o dos folios en los que explique las reglas para el uso de las indiakas y del material que suelen estar hechas.

El alumnado del **tercer ciclo** puede elaborar un dossier pequeño con las habilidades y destrezas más usadas en la práctica de las indiakas ya sea de forma lúdica o como juego profesional.

Profesores de Educación Física