



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

Las orientaciones generales para todos los ciclos son las mismas a las dadas las pasadas semanas ya que por desgracia la situación no ha cambiado y tenemos que seguir quedándonos en casa, referidas tanto a la de realizar algún tipo de actividad física (la que nos permita nuestra situación en casa) como a la de intentar llevar una alimentación equilibrada, en la medida de lo posible. Por lo tanto, no vamos a ser reiterativos en estos aspectos.

Simplemente continuar con las recomendaciones dadas y añadir alguna actividad nueva para aquel alumnado que haya terminado las propuestas en semanas anteriores.

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=yPU-hGu4pLA> ( primaria\_alimentación y salud)

<https://es.wikipedia.org/wiki/Frisbee> (sobre el frisbee o disco)

<https://www.deportesrecreativos.com/frisbees-discos-voladores/> (sobre el frisbee o disco)

<https://www.youtube.com/watch?v=RvVfrnxcrcE&feature=youtu.be> (formas de lanzar el frisbee)

<https://www.youtube.com/watch?v=aNCuZJe1zQk&feature=youtu.be> (partido con frisbees,ultimate)

<http://www.elmercaderdejuegos.es/blog/todos-los-juegos-para-realizar-con-el-frisbie-o-disco-volador.html> (juegos para discos o frisbees)

<https://www.juegoydeporte.com/educacion-fisica/habilidades-motrices-basicas/>

(habilidades motrices básicas)

### **Por último,**

Para alumnado del **primer ciclo** esta vez se le propone dividir un folio en cuatro partes y dibujar cuatro actividades o juegos con **aros** (en clase hemos hecho unas cuantas), por detrás pueden explicar las actividades o juegos que han dibujado con sus palabras.

El alumnado del **segundo ciclo** puede describir en un folio lo que es un **frisbee** (acompañando de dibujos) y escribir algunos ejercicios y/o juegos a realizar con ellos (en clase hemos realizado unos cuantos).

Al alumnado del **tercer ciclo** se propone explicar en un par de folios las diferencias que creen que se introducen, tanto de dificultad de ejecución como motora (habilidades motrices básicas) que intervienen cuando se juega al conocido **juego del brilé**, pero con uno o dos frisbees, o con dos pelotas en vez de una.