

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

Después de pasada la Semana Santa, retomamos la actividad y en principio, 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 sugeridas y añadir alguna actividad para aquel alumnado que haya terminado las propuestas en semanas anteriores y quiera realizar alguna nueva.

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=szxcaKPQe5c&feature=youtu.be>

(Información sobre las vitaminas para las familias)

<https://www.youtube.com/watch?v=iCEKj5OfikM&feature=youtu.be>

(Información vsobre las vitaminas para primer/ segundo ciclo)

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

(habilidades motrices básicas)

Por último, actividades propuestas de EF para esta semana por ciclos.

Para alumnado del **primer ciclo** esta vez se propone jugar a los "**4 elementos**", primero dividiendo un folio en cuatro partes, cada parte representa un elemento (*agua, aire, tierra, espacio*) y después dibujamos y/o escribimos palabras que sean "peligrosas" si estamos en alguno de esos elementos. Por ejemplo: "cocodrilo", lo escribimos y dibujamos en el agua porque es donde sería peligroso si nosotr@s estuviéramos allí. Después podemos jugar en casa identificando cada zona con un objeto de distinto color, por ejemplo.(agua =azul; aire=blanco=, tierra= marrón; espacio=amarillo)

Al alumnado del **segundo ciclo** se le propone una actividad creativa en la que intenten crear "**unas palas caseras**". Pueden utilizar material que tengan en casa y reciclar, y se adjunta un link (enlace) con un video tutorial que puede servirles de guía. Después cuando acaben pueden enviarme la imagen de cómo les quedó. También les sirve para jugar en casa.

<https://www.youtube.com/watch?v=oLzycwxDiVY> (video tutorial sobre palas)

<https://www.youtube.com/watch?v=J0VJlwMdcjI&feature=youtu.be> (video 2 sobre palas)

Para el alumnado el **tercer ciclo** se le propone esta vez algo más creativo y manual. La fabricación de una **raqueta y pelota casera** con materiales sencillos que se pueden conseguir en casa. Para ello, se adjunta un link con un video tutorial que les puede servir de referencia. Una vez acabada pueden enviar una imagen de cómo les quedó, y utilizarla después para jugar en casa hasta que tod@s podamos salir fuera.

<https://www.youtube.com/watch?v=XEDy8NYRWeo&feature=youtu.be> (tutorial video raqueta)