



## ORIENTACIONES DEL AREA DE E.F. DURANTE LA SUSPENSIÓN DE LA ACTIVIDAD ESCOLAR

Continuamos con las orientaciones generales dadas para todos los ciclos la semana pasada referidas tanto a la de realizar algún tipo de actividad física, teniendo en cuenta que las familias ya pueden realizar ejercicio físico y que nuestro@s hij@s pueden salir a jugar y pasear (recordando siempre respetar las normas sanitarias de seguridad recomendadas) y sin duda destacamos ésta como una buena actividad, como a la de intentar llevar una alimentación equilibrada, en la medida de lo posible.

Simplemente continuar con las recomendaciones sugeridas.

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)

<http://cienciasdelasalud.blogs.uoc.edu/recomendaciones-para-volver-hacer-actividad-fisica-en-calle-covid/>

(Recomendaciones para realizar actividad física)

### ***Esta semana, la propuesta de EF por ciclos es la siguiente:***

- **El alumnado del primer ciclo (1º y 2º)**, coincidiendo que a finales de mes se celebra el "Día de Canarias", empezará a trabajar durante estas semanas en alguna actividad relacionada con esta festividad. Para esta primera semana **tendrá que investigar preguntando en casa, a familiares, amig@s, etc.** (ahora pueden aprovechar que pasamos a la fase 1 del desconfinamiento aquí en Canarias y podemos visitar a nuestros familiares) **sobre juegos tradicionales con los que jugaban nuestros mayores** (los boliches, el trompo, el elástico, el teje /tejo, dameros, etc.) y elegir uno de ellos **para presentarlo o por medio de un video, por escrito dibujado en un folio o con una fotografía en la que se vea el juego.**

- **El alumnado del segundo ciclo ( 3º y 4º)**, también realizará alguna actividad relacionada con el "Día de Canarias". Para esta semana tendrán que **ir recopilando información sobre el juego de la "Bola canaria"** que ya hay algunos alumnos y alumnas que lo conocen. **Esta semana solo tienen que recopilar la información, repasarla y hacer un borrador de la información que recojan. NO TIENEN QUE PRESENTAR NADA**, para, en sucesivas semanas, elaborar un trabajo y contestar a un cuestionario. A continuación, les dejamos algunos links que les pueden ayudar, además de lo que ustedes puedan investigar y recopilar por su cuenta.

<https://www.youtube.com/watch?v=iowXRkv0mhc&feature=youtu.be>

(Bola canaria)

<https://www.youtube.com/watch?v=bMEqWBI2IDw&feature=youtu.be>

(Final infantil de bola canaria)

<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/recursosdigitales/2017/03/08/juego-de-la-bola-canaria/> (Juego de la bola canaria)

<https://sobrecanarias.com/2010/03/29/la-bola-canaria-juego-tradicional-en-canarias/>

(Blog sobre la bola canaria)

- El **alumnado del tercer ciclo (5º y 6º)** también trabajará durante estas semanas alguna actividad relacionada con el "Día de Canarias". En este caso, tienen que hacer **un proceso de investigación y recopilación de información sobre "La Lucha canaria"** que ya conocen y ha practicado la mayoría, para, en sucesivas semanas, elaborar un trabajo y contestar a un cuestionario. Por lo tanto, **esta semana NO TIENEN QUE PRESENTAR NADA, solo hacer esa labor de investigación y recopilación de datos, elaborando un borrador de la información que consigan.**

Dejamos a continuación algunos links solo de referencia que les puede ayudar, además de lo que ustedes puedan recopilar investigando por su cuenta.

#### LUCHA CANARIA

<https://www.youtube.com/watch?v=fTodHqK4q1c&feature=youtu.be>

(Historia de la lucha canaria 1)

<https://www.youtube.com/watch?v=DzKRh6h9uUc&feature=youtu.be>

(Técnicas y mañas de la lucha canaria)

<https://www.youtube.com/watch?v=RR1RjlgCtwc&feature=youtu.be>

(mañas y contramañas)

<https://soloartemarciales.com/blogs/news/lucha-canaria-origen-reglas-y-campeonatos>

(Blog lucha canaria)

<https://deportesdecontacto.online/lucha-canaria/>

(página lucha canaria)

Profesores de Educación Física