

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

Las orientaciones generales para todos los ciclos son las mismas a las dadas la semana pasada referidas tanto a la de realizar algún tipo de actividad física, teniendo en cuenta que la familia ya puede 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 los horarios establecidos para ello) y ésta es 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)

<https://www.consejo-colef.es/post/covid19-csd-2>

(Recomendaciones para salir a la calle a realizar actividad física con seguridad)

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

(Recomendaciones para realizar actividad física)

<https://www.efe.com/efe/espana/practicodeporte/recomendaciones-de-los-fisioterapeutas-para-la-actividad-fisica-tras-el-confinamiento/50000944-4234204>

(Recomendaciones de los fisioterapeutas)

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

- **El alumnado del primer ciclo (1º y 2º)**, la última actividad que tuvo que realizar fue la de "fabricar un juego de bolos casero" con material reciclado. Ahora después de todos estos días que han pasado, y han podido practicar, queremos saber qué otra forma de jugar, sin ser la habitual, se les ocurre usando los bolos que elaboraron. Se trata de valorar la inventiva y la creatividad motora. **Para ello, " tendrán que dibujar un juego inventado que utilice los bolos (de la forma que se les ocurra) en un folio"**, escribiendo el nombre que le dan a ese juego y explicando cómo se juega. **También pueden "mandar un video"** en el que se les vea haciendo y explicando el juego que inventaron. Como quieran o puedan según sus posibilidades.

- **El alumnado del segundo ciclo ( 3º y 4º)**, aprovechando que ya puede salir ratitos a pasear y jugar, y los papás y mamás pueden hacer actividad física, tiene que preparar un **"plannig de calentamiento sencillo"** para hacer, como hacíamos en el colegio, antes de realizar cualquier actividad física. Pueden **"elaborarlo en un folio con imágenes indicando los ejercicios a realizar"**, y/o explicando por escrito el dibujo, el orden de los ejercicios, la zona que se calienta y estira, etc. También puede ser **"un video grabado haciendo y explicando los ejercicios"**. Cada uno lo adapta a su creatividad y posibilidades. A continuación dejamos algunos enlaces (links) que recuerdan normas para realizar un calentamiento y que pueden ayudarte.

<https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30&feature=youtu.be&list=TLPQMDMwNTlwMjDPh79odVNUQw>

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

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

- El **alumnado del tercer ciclo (5º y 6º)** tiene una actividad creativa que esperamos les pueda servir para divertirse mientras la realizan, juegan y practican. Se trata de intentar "**hacer un frisbee casero**" con material reciclado. Debajo dejamos unos cuantos enlaces (links) con unos videos que les pueden servir de referencia para fabricar el frisbee.

<https://www.youtube.com/watch?v=W7vrf8c6Ziw&feature=youtu.be> ( video 1, cómo hacer un frisbee)

<https://www.youtube.com/watch?v=PK09g-chijc&feature=youtu.be> (video 2, cómo hacer un frisbee)

<https://www.youtube.com/watch?v=JzGSK6qx8XI&feature=youtu.be> (video 3 , cómo hacer un frisbee)

<https://www.youtube.com/watch?v=nakVYJ96Um0&feature=youtu.be> (video 4, cómo hacer un frisbee)

\* La próxima semana, coincidiendo este mes de mayo con la proximidad del Día de Canarias, empezaremos a trabajar, en los diferentes ciclos, con alguna actividad relacionada con juegos y deportes tradicionales canarios.

Profesores de Educación Física