

RECOMENDACIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA

Lo primero de todo saludaros y deseáros que estéis todos bien.

Mi propuesta es la siguiente:

Antes debo advertir que tenemos que prevenir cualquier accidente que les ocurra a nuestros niños dada la situación en los centros médicos. Para ello debemos acondicionar si podemos el espacio, ya sea salón, habitación etc. moviendo mobiliario.

Hay que considerar que tampoco hagan ejercicios de rápida ejecución en los espacios reducidos.

Me gustaría que hicierais tareas tranquilas con IMAGINACIÓN, CREATIVIDAD, VARIEDAD, ORIGINALIDAD y que sean LÚDICOS.

Daros cuenta que pueden cambiar las normas o poner las suyas propias de un determinado juego o actividad.

Para Psicomotricidad y Educación Física realizad actividades de colores como ir a tocar un determinado objeto de color. Nociones topológicas de arriba, abajo, cerca, lejos, juntos, separados, dentro, fuera... Desplazamiento llevando la mano en una parte del cuerpo (ahora me pongo la mano en...) se pueden hacer alguna carrera.

Carrera de culos: sentados sin poner las manos en el suelo deberán moverse hasta un determinado sitio.

“Búsqueda del tesoro” un determinado objeto por la casa escondiéndolo.

“Taller de cuentos motores”. Leemos o leen un cuento el cual lo tienen que ir representando sobre la marcha e improvisando. (Os recomiendo hacerlo con tebeos o cómics)

“Taller de magia”: buscad en internet cualquier enlace para ver o para aprender.

“Juegos de mesa”: si no disponemos de material lo podemos fabricar siempre y cuando lo tengamos en casa. Incluso podemos hacer un tres en raya gigante con diferentes objetos. Cartas, parchís, oca, ajedrez... os “subo” un tutorial muy bueno en la página del colegio <http://ceipfrayluisdegranada.centros.educa.jcyl.es/sitio/> en el apartado recursos para padres, abajo del todo en Educación Física.

También en class dojo.

“**Papiroflexia**”: os mando en el anexo diferentes aviones de papel que pueden pintar y hacer volar. www.avioncitosdepapel.com

“**Juegos tradicionales**”: bolos fabricados con botellas de plástico. Podemos crear unos zancos, canicas, herradura o similar, chapa o similar, carrera de sacos, pañuelo, sillas musicales...

“**Juegos alternativos**”: el suavicesto. Con una pelota y el envase de un suavizante se puede realizar un juego de lanzar y recibir. Se corta la parte inferior de la botella del suavizante... también se pueden reciclar otros elementos.

“**Acrosport**” con medidas de seguridad y siempre que sean mayores. Ojo seguridad insisto.

“**Malabares**” con cualquier objeto pasándoselo de una mano a otra. Objetos en equilibrio con o sin desplazamiento.

“**Circuito de habilidades**”: Circuito en el que en cada estación tiene que realizar una misión. 7 estaciones por ejemplo.

5 minutos en cada estación. Salto horizontal o de longitud con pies juntos, lanzamiento, bote, equilibrio, volteretas, lanzamiento de precisión.

Circuito de agilidad: pasando por debajo de mobiliario como mesas y sillas, con cuerdas o gomas elásticas evitando tocarlas.

Lanzamiento o pases de peluches a un determinado sitio o personas.

Caminar sobre líneas, o cuerdas, o sobre determinados objetos.

Dibujamos la silueta de un familiar tirado en el suelo con tiza o similar.

Decoración en el suelo con diversos objetos que puedan cambiar o modificar como papeles, cuerdas, pinzas de colores.

Pequeñas **escaladas**. Si existe la posibilidad de realizar un pequeño parque infantil.

Los **globos** dan muchas posibilidades. Si no tenemos podemos hacerlas con bolsas de plástico. Se pueden golpear con raqueta, sartén u otro elemento o palo.

“**Deportes alternativos**” como Mini golf, Hockey, fresbee, béisbol... de red como el voley, bádminton si se dispone de material.

Que no se nos olvide por favor la **“MÚSICA”**, concurso de baile familiar, coreografías de canciones con letra adecuada, de todos los géneros musicales, baile libre, estatuas musicales, bailamos como si fuéramos momias, vampiros, animales,... intentamos tocar algún instrumento o incluso hacemos percusión con algunos objetos.

“Orientación” Mapa o plano de casa y llegar a un determinado punto o seguir ruta.

“Juego del bazar del chino CHIN Y CHIN O”. preguntadle a los niños si se acuerdan de este juego.

Escondite (cuidado que alguno se marcha, jijiji), escondite inglés con diferentes desplazamientos (pata coja, pies juntos, etc.)

“Billar” (palo de la escoba por ejemplo y una pelotita)

“Ping pong” aunque sea contra la pared aunque siempre es mejor jugar con alguien.

“Teatro” representación de alguna obra incluso actuando como varios personajes.

“Disfraces” dan muchísimo juego. Invento una historia y la voy realizando.

Toques con el famoso rollo de papel higiénico con diferentes partes del cuerpo pero no estamos para desperdiciarlo ni que coja bichos del suelo.

“Juegos de percepción sensorial”. En una bolsa introducimos un objeto y tienen que adivinar cuál es.

Transportes de objetos sin o utilizar las manos, con y sin compañeros.

Realizamos el **espejo** imitando el movimiento de mi compañero o la abuela manda... ponerse en una determinada posición.

“Juegos de memoria”. Por dónde ha ido y cómo ha ido por un determinado sitio. Descolocar un determinado objeto y preguntarle cuál ha cambiado.

Actividades de www.ceiploreto.es en el apartado Educación Física.

“Juegos de construcción” precisión motriz. Piezas o material natural con piedras y palos o arena.

“Taller de marionetas y títeres” creación de muñecos o marionetas y representar alguna historia evitando situaciones de violencia.

Procuramos que no estén delante de una pantalla todo el día.

Nunca hay tiempo para aburrirse. Tienen que utilizar la imaginación para jugar a lo que quieran respetando también, muy importante, vuestro tiempo.

Siempre hay que hacer algo, marcaros una rutina y procurad de vez en cuando salir de esa rutina.

Una de mis misiones es que realicen juegos que practiquemos en clase. Ponedlos a prueba a ver si se acuerdan de alguno.

No olvidéis que tienen que leer.

Existe también la posibilidad de ayudar en casa en vuestras labores.

Seguid al pie las indicaciones de las autoridades sanitarias, por favor.

Recibid un cordial saludo y dadle la mayor difusión posible a este documento.

También en la página del colegio, además del tutorial de ajedrez, adjunto dos ficheros; uno para Infantil (Psicomotricidad) y otro para Primaria del que podéis ir mirando y practicando alguna actividad adaptándola a las necesidades.

Estamos en contacto en jmvillarg22@gmail.com para cualquier duda.

Recibid un cordial saludo, mucha fuerza y ánimo

Juan Manuel Villar García.

Maestro de Educación Física CEIP “Fray Luis de Granada”