

Educación física

Semana 16 – 20 marzo

Desde el área de Educación física queremos hacer unas recomendaciones para combatir los estilos de vida saludables que estamos obligados a adoptar, ya que el uso de internet, videojuegos, televisión harán que nos movamos menos de lo habitual.

No olvidemos que la práctica de actividad física tiene numerosos beneficios:

Favorece aspectos como el estado de ánimo.

Disminuye la tensión y favorece la relajación.

Aporta bienestar.

Y otras muchas más...

Además, mantened una alimentación saludable y equilibrada. Bebed agua y mantened buenos hábitos posturales y de descanso.

PSICOMOTRICIDAD:

- Proponemos el “juego de las estatuas”. Bailamos mientras suena la música y cuando se pare, nos quedamos quietos. Podemos dar distintas consignas a la hora de hacer las estatuas (estatuas de animales, de emociones, con distintos apoyos...)
- “Hacemos equilibrios”. Una persona da las instrucciones y el resto hace lo que se les pida: equilibrios sobre glúteos, rodillas, tres apoyos, un apoyo, espalda...
- “Competición de globos”. Únicamente necesitamos dos personas, cada una con un globo. El objetivo es intentar (a través de pequeños golpes) que el globo no toque el suelo. “gana” el que esté más tiempo sin que le caiga.
- “Circuíto en el pasillo”. Ponemos líneas en el suelo de forma horizontal, vertical (podemos usar cuerdas, libros, ropa...) para ir avanzando y sorteando dichos obstáculos. A continuación, podemos colocar sillas (para rodear o pasar por debajo, según características) para por alguna zona reptando, saltando, etc.

PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA:

- “Baile con periódicos”. Cada uno tiene una hoja de periódico y baila mientras suena la música. Al parar, deben doblarlo una vez y colocarse encima. Vuelven a bailar (con papel doblado en la mano) y al parar, se dobla una vez más y se colocan encima y así, sucesivamente, hasta que alguien no consiga permanecer dentro.

- “pisar el globo”. Atamos un globo con un cordón al tobillo. Intentamos pisar el globo de nuestro contrincante. ¡Cuántos más... mejor!

- “Circuíto pasillo”. Ponemos líneas en el suelo de forma horizontal, vertical (podemos usar cuerdas, libros, ropa...) para ir avanzando y sorteando dichos obstáculos. A continuación, podemos colocar sillas (para rodear o pasar por debajo, según características) para pasar por alguna zona reptando, saltando, etc.
Nota: es importante que los niños se desplacen de distintas formas (agachados, reptando, saltando rápido...)
“construir unos bolos”. Podemos usar material de desecho, decorarlo en familia y posteriormente, jugar y derribarlos.

SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA:

- “Relevos”. Con distinto material como juguetes, tubos de papel, etc. llevarlos de un lado a otro de una estancia, moverlos con los pies girando sobre glúteos. ¡Hay mil variantes!
- “Encestamos pelotas/papeles en una papelera” compitiendo con el contrario.
- “Inventan el baile” de una canción. ¡A la vuelta las miraremos!
- Imita posturas y ¡mantenlas durante 30 segundos!



TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA:

- Movilidad articular. No olvidéis ninguna eh? Es un buen momento para que practiquéis la coordinación en la movilidad de hombros...¡A ver si a la vuelta os sale a todos!

- Mini circuito de condición física:
 1. 30 segundos skipping bajo en el sitio
 2. Plancha activa sin mover ni el apoyo de manos ni el de pies. Llevamos el glúteo arriba y la mirada hacia los pies (formando una montaña o triángulo). Y volvemos a la posición inicial. 10 repeticiones, despacio.
 3. 30 segundos de saltos estrella (brazos y piernas se abren y cierran a la vez).
 4. 30 segundos de isométrico en sentadilla. Recordad que es importante mantener el ángulo de 90º en la rodilla. La espalda tiene que estar completamente apoyada y la separación de pies igual que las rodillas, es decir, será el ancho de la cadera.
 5. 10 burpees (opcional, sin salto). Podéis buscar en internet la forma de hacerlos para que sean más sencillos aunque no deberiais de tener dudas

OS RETO A QUE HAGÁIS EL CIRCUÍTO 3 VECES, ES DECIR, HACÉIS LOS 5 EJERCICIOS SIN DESCANSAR ENTRE ELLOS Y AL ACABAR EL 5º, DESCANSÁIS 2 MINUTOS Y...VUELTA A EMPEZAR!

LO HACÉIS 3 DÍAS A LA SEMANA, SI PODÉIS Y QUERÉIS MÁS, PUES MEJOR.

NO OLVIDÉIS ESTIRAR DESPACIO Y SIN REBOTAR AL TERMINAR.

- “Adivinar deportes / profesiones”. Animad a vuestra familias a participar (en este y en los demás). No podéis hablar y a través de la mímica, hay que adivinar lo que representáis.