

Educación Física

¡En casa!



Quédate en casa... ¡Todo va a salir bien!



Quédate en casa... ¡Todo va a salir bien!

Educación Física ¡En casa!



A continuación os voy a mostrar una serie de actividades que podéis realizar en casa, con el objetivo de que continuéis practicando actividad física y os ayuden también a pasar mejor estos días.





Quédate en casa... ¡Todo va a salir bien!

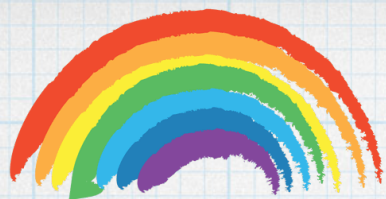
Educación Física

¡En casa!



Recomendaciones

- * Recuerda, es muy importante dormir 8 horas para estar activo, por lo que no debes acostarte tarde.
- * Cuida tu alimentación, desayuna bien, come fruta y verduras y evita los azúcares.
- * Usa los dispositivos electrónicos (móvil, TV, ordenador, videoconsola) de forma responsable. No debes de utilizarlos más de 1 hora al día.
- * ¡Imagina! Crea retos y actividades que puedas realizar con tu familia.



Quédate en casa... ¡Todo va a salir bien!

Educación Física

¡En casa!



¿Cómo me organizo?

Momento del día.	¿Qué hago?
¡Me levanto!	Desayuno equilibrado.
Ya he desayunado.	Ayudo en casa con las tareas domésticas.
Ya he ayudado en casa.	Hago las tareas que me han mandado del cole.
¡He hecho las tareas!	Voy a hacer los retos y actividades de Educación Física.
Antes de comer.	Puedo usar un ratito la TV, tablet o la videoconsola.
Después de comer.	Descanso un ratito, puedo ver una serie o los dibujos.
Por la tarde.	Puedo practicar los retos de Educación Física con mi familia y crear retos nuevos.



Quédate en casa... ¡Todo va a salir bien!

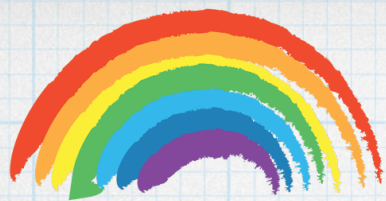
Educación Física

¡En casa!



Actividades

1. Inventa un circuito con cualquier material que tengas en casa, como por ejemplo: botellas, cojines, toallas, pelotas, sillas... Realiza el circuito y luego dibújalo. Puedes enviarme el circuito y tu dibujo por foto a través de la plataforma iPasen o a mi email: claudio.ji.ga@gmail.com



Quédate en casa... ¡Todo va a salir bien!

Educación Física

¡En casa!



Actividades

2. ¿Tienes pelotas de tenis o pádel en casa?

Eres capaz de...:

- 2.1. Darle 10 golpes a la pelota con las manos sin que se caiga.
- 2.2. Darle 8 golpes a la pelota con la mano menos hábil.
- 2.3. Darle 5 veces con la mano derecha y 5 veces con la mano izquierda sin que caiga.
- 2.4. Igual que antes... pero con el pie. ¿Eres capaz?
- 2.5. Si tienes una raqueta... ¡prueba con ella!

Si no tienes, prueba con un rollo de papel higiénico, cojín... por ejemplo.



Quédate en casa... ¡Todo va a salir bien!

Educación Física

¡En casa!



Actividades

3. Juega con tu familia, para trabajar la expresión corporal, a:

- 3.1. Escribe en papeles diferentes emociones, mete los papeles en una bolsita. Cada uno coge un papel y tiene que representarlo sin poder hablar. Los demás tienen que adivinarlo.
- 3.2. Igual que antes, pero con animales, profesiones, famosos...
- 3.3. Pon una escena de una película, sin sonido, e intenta adivinar que están hablando por su lenguaje corporal.
- 3.4. Inventa un teatro en tu casa sobre la importancia de practicar actividad física.



Quédate en casa... ¡Todo va a salir bien!

Educación Física

¡En casa!



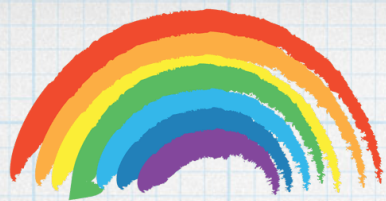
Actividades

4. Ahora... vas a fabricar unas pelotas para hacer malabares:

4.1. Aquí puedes ver como se hacen: <https://www.youtube.com/>

4.2. Ahora... eres capaz de:

4.2.1. ¡Más de 20 trucos con 3 pelotas: https://www.youtube.com



Quédate en casa... ¡Todo va a salir bien!

Educación Física

¡En casa!



Actividades

5. ¡Zumba! A continuación te comparto unos enlaces de Youtube para que practiques Zumba y así realices actividad física a la vez que te diviertes:

5.1. Spread Love: <https://www.youtube.com>

5.2. Minions: <https://www.youtube.com>

5.3. I like to move it: <https://www.youtube.com/>

5.4. Ahora.... Intenta ensayar este baile y memorízalo... ¿eres capaz? -> <https://www.youtube.com/> Ghostbusters.



Quédate en casa... ¡Todo va a salir bien!

Educación Física

¡En casa!



Actividades

6. Y por último para esta semana.... Te propongo un "súper entrenamiento" que puedes hacer con tu familia:

6.1. Fun Cardio Workout!: <https://www.youtube.com>

6.2. Y para trabajar la condición física y salud... os propongo una rutina de Yoga para niños/as muy sencilla... ¿eres capaz de completarla? -> <https://www.youtube.com>



Quédate en casa... ¡Todo va a salir bien!

Educación Física

¡En casa!



¡Ayuda!

- Si tienes algún problema a la hora de abrir los enlaces, ¡avísame sin problema!
- Si tienes material en casa que puede ser utilizado para jugar y practicar actividad física... y no sabes como usarlo, ¡escribeme y te ayudo a intentar juegos!



Quédate en casa... ¡Todo va a salir bien!

Educación Física ¡En casa!



¡Recuerda!

Los niños y niñas sois la alegría de cada casa...

... No lo olvidéis y ayudad en casa, sed responsables...

... y sobre todo, ¡provocad muchas risas!

