

RECOMENDACIONES ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, SEMANA DEL 13 al 17 de abril

Continuamos planteando actividades desde el área de Educación Física, que se pueden realizar en la medida de lo posible con poco espacio y con un carácter individual o con la colaboración y participación de miembros de la familia. Vamos añadiendo nuevas actividades para realizar como propuesta semanal, sumándose así a todo el trabajo anterior con el cual os animamos a continuar también.

Para esta semana proponemos los siguientes contenidos:

- Continuar con la práctica del yoga y sus asanas, previamente planteadas (creemos que es una disciplina especialmente adecuada para estos días y con esta situación).
- Acondicionamiento físico (fuerza, resistencia, flexibilidad...) a través de unos “juegos de mesa”.
- Expresión corporal utilizando nuestro propio cuerpo.
- Propuesta de juego con material reciclable.



YOGA

Comenzamos con una propuesta de asanas consideradas de dificultad intermedia para esta semana, perfectamente realizables para todas las edades de Primaria. Podemos combinarlas con posturas más sencillas propuestas con anterioridad. Recomendamos su realización con música que invite a la relajación.



Al comenzar con cada postura, especialmente con las más forzadas, un tiempo de referencia para mantenerla puede ser de 20 a 30 segundos, el cual iremos aumentando con la práctica. No obstante, no existe un tiempo determinado para cada postura, hemos de ser nosotros mismos quienes encontremos el punto con el cual disfrutemos de la práctica de esta disciplina.

Acondicionamiento Físico

Con el fin de que el trabajo para los alumnos/as de la fuerza, resistencia y flexibilidad resulte más ameno y entretenido, hemos preparado dos “juegos de la oca” para imprimirlos y jugar. Si se carece de impresora, se dibujan en papel y así de paso trabajamos también algo de plástica.

Se juega exactamente igual que la oca, con un dado y contando casillas. La diferencia estriba en que en las casillas habrá alguna prueba de condición física a realizar, por ejemplo: saltar a la pata coja, hacer un puente, bajar y subir en el sitio...

Planteamos dos juegos de la oca, el primero es más de resistencia y habilidad y el segundo de fuerza y forma física. Por supuesto, el juego se encuentra abierto a la creatividad podéis crear vuestras propias pruebas... ¡¡¡SUERTE!!!



JUEGO DE LA OCA CARDIO



Expresión corporal

Figuras humanas

Vamos a formar con nuestro cuerpo y en el suelo figuras humanas, si alguien de nuestra familia se anima también puede participar o ayudarnos.

Letras humanas. Trataremos de hacer letras del abecedario en solitario, a ver cuántas somos capaces de representar. Para otras letras más complicadas, pediremos ayuda a miembros de nuestra familia o utilizaremos algún objeto para poder hacerlas.

Con las letras que hemos hecho nos podemos animar a formar palabras cortitas (sol, ola, mar...).

Por último, si vamos animando a más gente de nuestra familia podemos plantearnos incluso hacer frases cortas en el suelo. Os animamos a enviar vuestras producciones en fotografía, a ver qué somos capaces de hacer... ¡¡Allí queda el reto lanzado!!



Juego con material reciclable: “fútbol-cromo”

Lanzamos una propuesta que puede ser motivante a la par que entretenida, con el añadido de que estaremos creando nuestro propio juego a partir de un material cotidiano y al que todo el mundo tiene acceso.

Material necesario:

- Cromos viejos que se puedan doblar por la mitad o, en su defecto, hojas de papel.
- Pequeña pelota de papel de aluminio.
- Dos porterías (pueden ser pequeñas cajas vacías, lo que se os ocurra).



Creación del juego:

Lo primero que hemos de hacer es crear nuestro “equipo de fútbol”, unos 7, para lo cual doblaremos por la mitad los cromos (o los haremos con papel, doblándolos varias veces sobre sí mismos para que tengan estabilidad). Tienen que ser del tamaño de un cromo aproximadamente, para jugar con comodidad. Una vez hechos, podemos también decorarlos con los nombres y colores de nuestro equipo favorito...

Se dispone un campo de fútbol en una superficie plana (una mesa, el suelo...), con una pequeña portería a cada lado. Cada jugador colocará sus cromos repartidos por el terreno de juego (portero, defensas, centrocampistas y delanteros).

El juego.

Consiste en avanzar mediante pases hasta lograr marcar un gol en la portería contraria, lo cual conseguiremos golpeando con la mano en la parte doblada del cromo para hacer así que la pelotita salga disparada (como si fuera un pulsador). Para ello, la pelota tiene que estar colocado justo al pie del cromo. Tiene la posesión de la pelota el cromo que más cerca esté de la misma, de manera que si nuestro pase queda más cerca de un cromo rival, será entonces turno del otro jugador.

Podemos dejar los cromos es un lugar fijo o ir recolocándolos en función de cómo veamos que tenemos más posibilidades de ganar la partida, como si fuésemos un auténtico entrenador de fútbol.

Os animamos a realizar un pequeño campeonato en familia...

¡A por el partido!

OBJETIVOS

- Mejorar la autonomía de nuestros alumnos/as a nivel físico y motriz.
- Desarrollar su condición física de manera lúdica a través de los juegos de la oca.
- Aumentar su capacidad de imaginación y de creatividad.
- Tratar de que este periodo de confinamiento les resulte más llevadero con actividades que requieren movimiento

EVALUACIÓN

Con respecto a este apartado, los profesores de Educación Física nos sentimos satisfechos si nuestro trabajo sirve para que nuestros alumnos sigan activos y participen con su familia en tareas que requieran movimiento y, de alguna manera, estemos contribuyendo a su salud corporal y física (que en este período también es importante cuidar).

Como siempre, si algún alumno/a nos quiere mandar fotos, vídeos e incluso comentarios o sugerencias de nuestra actividad serán bien recibidos.

Un saludo y mucho ánimo, que lo estáis haciendo genial.

Departamento de Educación Física.