

## **ÁREA DE EF (1º, 2º y 3º de Primaria)**

### **Actividades generales de EF para los 3 niveles a realizar en el periodo de no asistencia al centro escolar cuando y en la medida que se pueda**

- Estiramientos y movilización de articulaciones como los practicados en clase (movilización de tobillos, rodillas, cintura, hombros, cabeza, muñecas y dedos. Estiramientos de los grandes grupos musculares de piernas, brazos, espalda, abdomen y cuello principalmente)
- Juegos sensoriales como adivinar letras y números escritos con el dedo en la espalda, el teléfono escacharrado, el director de orquesta, meter en una bolsa opaca diferentes objetos y sacar el que se pide, pobre lindo gatito, hola Pepe...
- Actividades de expresión corporal como seguir un baile coreográfico reproducido en la tv, seguir tablas de aerobio sencillas sacadas de internet o inventadas, bailar libremente siguiendo el ritmo de una música o de tu propia percusión. Imitar animales, personas, personajes de dibujos animados, objetos... y que otra persona lo adivine. Representar sentimientos y que otros lo acierten, decir sentimientos y expresarlos con gestos, juegos de mímica. Pequeñas representaciones teatrales inventadas repartiendo papeles
- Investigar preguntando o sacando información en libros o a través de internet sobre juegos tradicionales y populares para después practicar aquellos que sean posible dependiendo del espacio que disponga cada cual. Chapas (carreras en circuito y partidos de fútbol), canicas, petanca, rayuela, pañuelo... son algunos ejemplos
- Quien disponga de la posibilidad de un espacio abierto (patio o terraza), actividades de paseo, carrera, montar en bicicleta, patines, monopatín...

**Todas las actividades propuestas pueden y deben adaptarse a las circunstancias personales de cada familia**

### **Actividades de EF para 1º, 2º y 3º (del 30 de marzo al 3 de abril)**

- JUEGO DE LA OCA DE EF (imprimirlo o jugar con el propio tablero de la oca si se tiene, adaptándolo)

[http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/21003608/helvia/sitio/upload/OCA\\_EF\\_EN\\_CASA.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/21003608/helvia/sitio/upload/OCA_EF_EN_CASA.pdf)

- YOGA PARA NIÑ@S. Los animales

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>