

ÁREA DE EF

PLANIFICACIÓN DE LOS DÍAS SIN COLEGIO, PERO EN CUARENTENA

Recomendaciones generales:

- Establecer un horario y unas rutinas.
 - Organizar el horario con los niños/as, ellos participan y pueden tomar algunas decisiones.
 - El horario se puede realizar en una cartulina. Para los más pequeños podemos utilizar pictogramas: <https://www.pictotraductor.com/> Aquí se pueden encontrar. Escribes la palabra y te sale la imagen, copias y pegas.
 - Selecciona las actividades que puedes incluir en ese horario.
 - La organización se puede ir realizando día a día, para variar las actividades y en función de los acontecimientos que vayan surgiendo.
-
- En cuanto al área de Educación Física se recomienda hacer actividad física tanto por la mañana como por la tarde con las siguientes especificaciones:
 - NO SALIR AL PARQUE. NO IR A LOS COLUMPIOS.
 - En función de las posibilidades de cada familia: salir al aire libre (patio o terraza) o directamente al campo a zonas poco concurridas.
 - Salir con la bicicleta, patinete, patines o dar un paseo.
 - Realizar juegos en casa (gymkanas, teatros, juegos populares como las chapas o canicas).
 - Escuchar música y bailar. Crear coreografías.
 - Colaborar en las tareas domésticas.
 - Seguir las recomendaciones de las administraciones competentes en cuanto al uso de espacios al aire libre y de higiene y salud

Programación del área de EF (cursos 1º,2º y 3º) para los días sin asistencia al centro escolar por la orden decretada por la administración

Objetivos:

- Mantener un tono muscular adecuado a nuestro desarrollo por edad.
- Trabajar la motricidad gruesa y fina con diferentes tareas
- Mejorar en aspectos de expresión corporal tales como gestos, baile y dramatización
- Conocer y practicar juegos populares

Contenidos:

- Estiramientos
- Juegos sensoriales y de espacios reducidos
- Baile y teatro
- Juegos populares

Actividades:

- 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, danzar 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 preguntado 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, actividades de paseo, carrera, montar en bicicleta, patines, monopatín...