

PLANIFICACIÓN DE LOS DIAS SIN COLEGIO, PERO EN CUARENTENA

Educación Física

En estos momentos en los que pasaremos mucho tiempo en casa, no solo por la parte física sino también por la emocional, será bueno realizar algo de actividad física, nos ayudará a seguir encontrándonos mejor, y dará equilibrio a nuestra mente. También es un buen momento para que la familia comparta aficiones y actividades, realizando los juegos y actividades juntos. Antes que nada, es necesario:

- 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.
- 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 el horario que se realice, debe haber hueco para la actividad física tanto por la mañana como por la tarde con las siguientes especificaciones:

- NO SALIR AL PARQUE. NO IR A LOS COLUMPIOS. NO IR A ZONAS DEPORTIVAS.
- En función de las posibilidades de cada familia: salir al aire libre (patio o terraza) o directamente en casa.
- Realizar juegos en casa.
- Colaborar en las tareas domésticas.
- Mantener una dieta saludable y hábitos de higiene cotidiana.

A continuación, se detallan actividades que se pueden realizar en casa:

- Saltar a la comba (en caso de no tener se puede utilizar una cuerda o cinturón): saltar de forma individual o sujetando la cuerda otras personas u objetos, cantando canciones populares y haciendo diferentes juegos.
- Subir y bajar escaleras (si es posible): cronometrando quién es el más rápido, el que más aguanta, con los pies juntos o a la pata coja, etc.
- Gymkanas: realizar diferentes pruebas físicas repartidas por la casa (sentadillas, saltos, saltos de comba, aguantar a la pata coja sin caerse...), búsqueda de objetos en un orden y un tiempo dados, etc.
- Teatros: sobre un libro, inventados, escenas de una película, utilizando disfraces...
- Bailar: escuchar música y bailar libremente, con una coreografía (buscar en youtube "just dance"), crear coreografías, etc.
- Deportes de interior: ping-pong (utilizar la mesa grande y poner en medio red, ropa, construcciones, o algo similar) con raquetas o con la mano en caso de no tener palas ni pelota de ping-pong. Voley con un globo o balón de playa poniendo una cuerda como red. Tenis con un globo con unas sillas como red.

Baloncesto, encestar pelotas o globos en un cubo o aro. Fútbol o balonmano, lanzamiento de penaltis...

- Juegos populares: balón prisionero, chapas (carreras por un circuito, tanques, partido de fútbol, etc.), canicas (círculo, guás, filas, etc.), goma (hay cientos de canciones), bolos (botellas de plástico), escondite, bailes populares, petanca (con pelotas, cojines, aviones de papel, discos voladores, etc), el pañuelo, carreras de sacos (utilizando bolsas de basura), soga-tira, etc.
- Cualquier juego que hayamos hecho en Educación Física que se pueda adaptar (aros musicales, colores, el lazarillo, marcha-stop, tierra y aire, río de pirañas, los montañeros, etc.).
- Circuitos de desplazamientos, saltos y giros.
- Circuitos de equilibrio.

TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Además, en el tercer trimestre se van a trabajar, entre otros contenidos, los juegos populares. Debido a la suspensión de las clases y a pesar de que estemos en el segundo trimestre todavía, los alumnos y alumnas deberán buscar información sobre los juegos populares y autóctonos de sus lugares de procedencia, pudiendo buscar la información tanto en internet como a través de sus familiares (vía telefónica o videollamada) o cualquier otra fuente de información. La información recopilada deberán plasmarla en un trabajo donde describan los juegos populares (cómo se juega y reglas) y lugar de procedencia. Hay que diferenciar entre juegos populares y deportes. El fútbol, baloncesto, balonmano... son deportes, mientras que las chapas, bolos, canicas, la goma, escondite... son juegos populares. El trabajo de los alumnos y alumnas de 4º de Educación Primaria, debe contener al menos 10 juegos populares diferentes. El de los alumnos y alumnas de 5º, 12 juegos populares diferentes. Y, por último, el de los alumnos y alumnas de 6º, 15 juegos populares diferentes.

¡Ánimo a todas y a todos!