

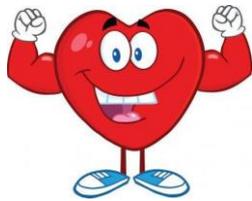
## Educación Física en casa.

Buenas, desde el área de EF vamos a elaborar una guía de juegos y actividades que se puedan hacer en casa para estos días en los que no podemos salir a la calle.

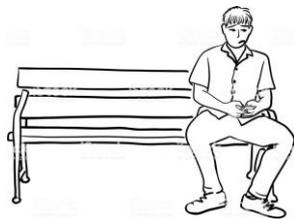
### ¿Por qué es importante mantenerse activo?

Antes de empezar con la lista de juegos y actividades es importante saber para que sirve todo esto. Aquí van algunos motivos:

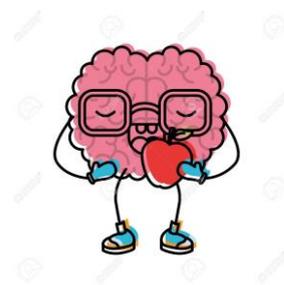
1. En primer lugar, por nuestra salud



2. Para compensar la cantidad de horas que vamos a pasar sin movernos debido a la situación que vivimos.



3. A nivel mental, tener una rutina y actividad física ayudará a llevar mejor esta situación.



4. Es una forma de divertirnos y aliviar tensiones.



### **¿Cuánto tiempo se recomienda?**

Es recomendado un mínimo de 30 minutos al día todos los días.

### **¿Puedo hacer otra actividad física en lugar de la recomendada en el pdf?**

Si, por supuesto. Cualquier actividad o juego que implique movimiento es válido para esta situación. Realiza los que más te gusten.

Además, pondré a vuestra disposición varios vídeos en youtube de posibles actividades interesantes.

### **¿Qué debo hacer cuando acabe mi rutina de ejercicios?**

Lo ideal es darse una ducha siempre que sea posible. Si no, lavarse bien las manos y la cara, secarse el sudor con una toalla y cambiarse de ropa.

### **¿Dónde realizo los juegos y las actividades?**

Lo ideal es un patio o una terraza con suficiente espacio. Si no es posible, una habitación amplia que no tenga muchos objetos ya que puede ser peligroso.

### **Guía de actividades:**

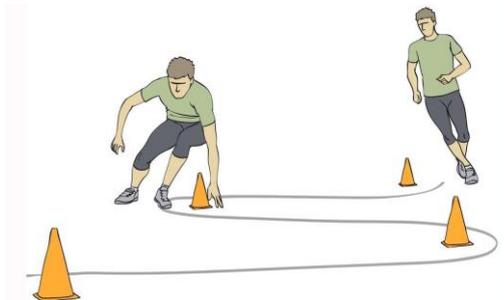
1. Salto a la comba. Saltar a la comba es una forma idónea de mantenerse en forma y solo necesitas una cuerda. Si no sabes este es un momento idóneo para aprender.



2. Subir y bajar escaleras. Siempre con cuidado de no caerse. Si esto empieza a ser aburrido prueba a subir las saltando con los dos pies juntos. Si no tienes escaleras busca un escalón.



3. Crear un circuito de zig zag en casa. Usando latas, botellas o cartones de rollo de papel a modo de conos puedes crear un circuito de zig zag. Si tienes una pelota el circuito se hace mucho más divertido, prueba a pasarlo llevándola con el pie o con la mano.



4. Partido de baloncesto. Coge una pelota pequeña, una papelera vacía y un familiar aburrido y jugad un partidillo de baloncesto en casa.



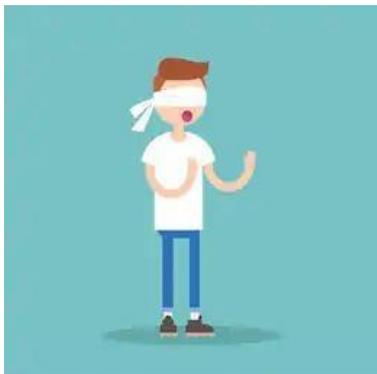
5. Sentadillas. Puede ser algo aburrido pero para hacerlas más divertidas coge a un familiar y pasáros una pelota entre los dos tras hacer la sentadilla. Si nadie quiere siempre puedes lanzarla contra la pared y cogerla cuando rebote.



6. Frontón. Se que este juego os encanta así que si tienes un patio donde hacerlo puedes practicar.



7. La gallinita ciega. Juego popular que seguro encanta en casa. Alguien que se vende los ojos y a buscar al resto.



shutterstock.com • 527240278

8. Zumba. Si, has leído bien. Hay montones de vídeos en youtube para aprender coreografías y es una manera estupenda de moverse y pasarselo en grande. A continuación, dejaré algunos enlaces a vídeos.

**Enlaces a vídeos y recursos para practicar juegos y actividades:**

Zumba:

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8>

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

[https://www.youtube.com/watch?v=eLmMny\\_E33k](https://www.youtube.com/watch?v=eLmMny_E33k)

[https://www.youtube.com/watch?v=-1PuS\\_MkOZU](https://www.youtube.com/watch?v=-1PuS_MkOZU)

<https://www.youtube.com/watch?v=GRM9h8EQ6Bw>

Gimnasia y ejercicios:

<https://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0>

<https://www.youtube.com/watch?v=mpNY2c-AFNI>

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

Hip hop:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=UaVxb8JQowI>

<https://www.youtube.com/watch?v=V3RTIzd6rm4>

**Ahora solo queda moverse y disfrutar todo lo posible antes de que podamos volver a vernos.**



**Álvaro Moreno.**