

# RECOMENDACIONES DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

- 1.- Realizar al menos 30 minutos seguidos de actividad física al día.*
- 2.- Reducir al máximo el tiempo de videojuegos, internet, etc...*
- 3.- Cuidar la alimentación (recuerda 5 piezas de frutas y verduras al día)*
- 4.- Tener una rutina diaria con actividades variadas y descansos.*
- 5.- Cambiar la postura con frecuencia.*
- 6.- Realizar actividades de relajación y estiramientos.*
- 7.- Cuidar nuestro aseo personal (lavar los dientes, las manos con frecuencia, ducharse)*
- 8.- Mantener los espacios limpios y ordenados.*

*Les proponemos algunas actividades que podemos hacer en casa.*

## ALGUNAS ACTIVIDADES QUE PODEMOS REALIZAR EN CASA:

# 8 IDEAS PARA JUGAR CON GLOBOS EN CASA



Juegos y recursos para hacer un poco de educación física con globos en casa y así combatir el sedentarismo que en estos días puede provocar el coronavirus (COVID-19)

Por El Valor de la Educación Física

## 1 VOLEIBOL CON GLOBOS

Una silla, un sofá, una cuerda hacen de red. El resto, un jugador a cada lado y listo. ¡A jugar!



## 2 ¡QUÉ NO CAIGA!

2 jugadores. No hay red. Un jugador intenta que el globo toque el suelo, el otro debe evitarlo.



## 3 ¡ARRIBA ESE APLAUZO!

Golpear el globo al aire dar el mayor número de palmadas posibles antes de que toque el suelo.

## 4 ¡PING PONG CON GLOBOS!

¿Qué tal si en cualquier mesa se pone un pequeño obstáculo (que haga de red) y jugamos al ping pong siendo las raquetas las propias manos y la pelota un globo?



## 5 CARRERAS DE GLOBOS

¿Qué globo llegará antes de un lugar A a uno B sin tocarlo con ninguna parte del cuerpo? ¿Preparados? ¿Listos? ¡Ya!

## 6 ¿CUÁNTOS GOLPEOS?

¿Cuántos golpes eres capaz de dar al globo utilizando solamente la cabeza? ¿y utilizando el pie?



## 7 ¿DE CUÁNTAS MANERAS?

¿De cuántas maneras puedes llevar el globo de un lugar A (salón) a otro B (cocina) sin tocar el globo con las manos?

## 8 A LA CAZA DEL TESORO

Se mete en un globo un pequeño detalle. Se llenan 8 globos, cada globo con un número (o color). Hay un globo que tiene el "tesoro". A partir de aquí, se le dan pistas -escritas y así fomentar la lectura- para que encuentren los globos de uno a uno. Llegado al final podrán explotar el globo y conseguir el "tesoro" buscado



- **Voleibol con globos.** Una silla, un sofá, una cuerda hacen de red. El resto, un jugador a cada lado y listo. ¡A jugar!
- **¡Qué no caiga!** 2 jugadores. No hay red. El objetivo es tocar el globo para que toque el suelo. Un jugador intenta que el globo toque el suelo, el otro debe evitarlo.
- **¡Arriba ese aplauso!** Golpear el globo al aire dar una palmada y volver a golpear al aire. Después de una palmada tienen que hacer dos y volver a golpear, después tres palmadas y volver a golpear... ¿cuántas palmadas será capaz de dar sin que el globo toque el suelo?
- **¡Al suelo rápido!** Golpear el globo al aire, hay que tumbarse en el suelo, volver a levantarse y volver a golpear el globo, volver a tumbarse y volver a levantarse... ¿cuántas veces seguidas se tumbará en el suelo habiendo golpeado el globo previamente y sin que éste toque el suelo?
- **Carreras de globos.** ¿Qué globo llegará antes de un lugar A a uno B sin tocarlo con ninguna parte del cuerpo? ¿Preparados? ¿Listos? ¡Ya!
- **¿Cuántos golpes** eres capaz de dar al globo utilizando solamente la cabeza?
- **¿Y solamente con el pie?**
- **¿De cuántas maneras** puedes llevar el globo de un lugar A (salón) a otro B (cocina) sin tocar el globo con las manos?
- **Ping pong con globo.** ¿Qué tal si en cualquier mesa se pone un pequeño obstáculo (que haga de red) y jugamos al ping pong siendo las raquetas las propias manos y la pelota un globo?
- **A la casa del tesoro con globos.** Se mete en un globo un pequeño detalle. Se llenan 8 globos, cada globo con un número (o color). Hay un globo que tiene el “tesoro”. A partir de aquí, se le dan pistas -escritas y así fomentar la lectura- para que encuentren los globos de uno a uno. Llegado al final podrán explotar el globo y conseguir el “tesoro” buscado.

## JUEGOS DE MESA ADAPTADOS:

Dejo el siguiente ejemplo de un juego de la oca que podemos construir y modificar a nuestro gusto, e incluso implicarles en su realización:



También podemos asignar a cada número de un dado una acción motriz que deben realizar antes de mover ficha, por ejemplo:

- 1- Dar tres saltos.
- 2- Saltar y girar.
- 3- Crear una melodía con percusión corporal.
- 4- Mandar a un compañero de partida a que realice la acción que quieras.
- 5- Hacemos una flexión.
- 6- Realizamos 10 sentadillas.

## **ACTIVIDADES DE BAILE.**

Podemos seguir alguna coreografía de zumba kids o aerobio que hay por youtube y realizarla en casa, les dejo algunas páginas que pueden seguir:

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=HRs7Dfxl2-c> (para los más pequeños).

## **ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN, ESTIRAMIENTOS...**

Les dejo este video que pueden utilizar para trabajar unos ejercicios de yoga:

<https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I> (para los más pequeños)

<https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>

## **ACTIVIDADES PARA APRENDER JUGANDO CON VIDEOJUEGOS:**

<http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/alumnos.html>

## **IMPORTANCIA DE CREAR UNA RUTINA DIARIA.**

- Levantarnos a la misma hora diariamente.
- Dar responsabilidades en casa (ayudar a poner y quitar la mesa, con la comida, limpiar, etc...)
- Intercalar actividades físicas con tareas de clase.
- Dedicar un tiempo al ocio personal.

## **OTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS QUE PODEMOS REALIZAR.**

- Crear una canasca y practicar lanzamientos con pelotas pequeñas o bolas fabricadas.
- Juegos del tipo Simón dice, las películas...
- Retos físicos a cumplir semanalmente (aprender a hacer malabares por ejemplo)
- Escondite por nuestra casa.
- Búsquedas del tesoro y pistas siguiendo un mapa en casa.

**PARA QUE NUESTROS HIJOS/AS SEAN CONSCIENTES DE COMO ESTÁ CUIDANDO LA SALUD PODEMOS COMPLETAR UNA TABLA COMO LA SIGUIENTE:**

**TABLA ¿Me cuido?: valoramos las acciones que me hacen tener una adecuada salud. El objetivo es superar los 100 puntos en total.**

Acciones	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Horas de sueño.							
Comer 5 piezas de fruta y verdura al día.							
Tiempo de actividad física.							
Realizo actividades de relajación.							
Me lavo los dientes después de cada comida.							
Lavo mis manos y me aseo diariamente.							
Tiempo jugando a videojuegos, ver videos de youtube, etc...							

**Se marcará del 0 al 3 siguiendo el siguiente criterio:**

- . Horas de sueño: 0 puntos sin duermes menos de 8 horas, menos de 9 (1 punto), si duermes 9 horas y 30 minutos (2 puntos), y 3 puntos si lo haces durante 10 horas.
- . Comer 5 piezas de frutas y verduras: no comer (0 puntos), comer tres piezas (1 punto), 5 piezas (2 puntos), y comer 5 piezas variadas (3 puntos).
- . Tiempo de actividad física: No hago actividad física (0 puntos), 10 minutos (1 punto), 20 minutos (2 puntos), y más de 30 minutos (3 puntos).
- . Actividades de relajación: no las realizo (0 puntos), muy poco (1 punto), realizo las actividades una vez al día (2 puntos), y las realizo dos veces al día (3 puntos).
- . Aseo: No me aseo (0 puntos), únicamente me lavo las manos antes de comer (1 punto), me las lavo varias veces al día (2 puntos), además me ducho (tres puntos).
- . Me lavo los dientes: no me los lavo (0 puntos), solo por las noches (1 punto), dos veces al día (2 puntos), después de cada comida (3 puntos).
- . Tiempo con videojuegos, youtube: más de tres horas (0 puntos), de 2 a 3 horas (1 punto), de 1 a 2 horas (2 puntos), menos de 1 hora (3 puntos).