



Estimadas familias:

Desde el área de educación física quiero aportar mi granito de arena a llevar lo mejor posible estos momentos en los que debemos de estar en casa. Que mejor para ello que un poco de MOVIMIENTO, JUEGO, BAILE Y DIVERSIÓN.

Las actividades que a continuación propongo son para hacerlas en familia o incluso de forma individual. Las actividades son flexibles, es decir, pueden ser reducidas o ampliadas según la imaginación y predisposición de los componentes. También, pueden ser realizados en cualquier momento del día (cuando se pueda). Estos ejercicios lo puede realizar un componente, varios o toda la familia. El espacio debe ser amplio (salón/terraza) y diáfano (que no haya muchos objetos con los que se puedan golpear/dañar). Dichas actividades no deben de hacerse todas el mismo día. Es oportuno que un adulto (padre/madre/hermano/a mayor) dirija la actividad para llevar un orden y secuencia.

Las actividades son diversas con el objetivo de trabajar diferentes aspectos de la Educación Física.



COORDINACIÓN PSICOMOTRIZ

1.- NOS DESPLAZAMOS. Individual. El adulto propone tres (o más, haciéndolo más complejo) premisas para los desplazamientos. Cuando el adulto da una palmada, el/la niño/a tienen que caminar; cuando el adulto da dos palmadas seguidas, el/la niño/a tienen que gatear; cuando el adulto da un silbido, el/la niño/a tienen que arrastrarse. Cuando el adulto dice stop, el niño se para. Variantes: añadir nuevas premisas de acción/ordenes a la actividad, en función de la edad. Por ejemplo: dos silbidos, caminar hacia atrás; tres palmadas, gatear hacia atrás; etc.

2.- TRAYECTORIAS. Individual. El niño se mueve corriendo por el salón/terraza, trazando trayectorias según las indicaciones del adulto: rectas, onduladas, quebradas (zigzag), curvilíneas... Variantes: caminando hacia delante y hacia atrás, corriendo hacia atrás, gateando, desplazándose lateralmente, etc.



ESTRUCTURACIÓN PERCEPTIVA

1.- SALUDOS CORPORALES. Individual. El niño camina por todo el espacio y van realizando saludos corporales al adulto, con las partes corporales que indique el adulto. Variantes: con música, en un mismo saludo realizar una secuencia de movimientos (por ejemplo, un saludo podría ser: primero con el codo, luego con la nariz y luego con el meñique).

2.- ESTATUAS DIRIGIDAS. Por parejas. El niño coloca las partes corporales del adulto (acostado en el suelo) como quiera: con los brazos pegados al cuerpo y las piernas separadas; con el brazo derecho en el pecho, el izquierdo en la cabeza y las piernas flexionadas, etc. Cambio de posiciones.

3.- TOCAMOS EL GLOBO. Por parejas con un globo. El niño toca con el globo las partes corporales del adulto, sin separar el globo de su cuerpo. Cambio de posiciones. Variante: desplazar el globo por el espacio con distintas partes corporales y sin sujetarlo con las manos. El adulto indica las partes corporales.



EXPRESIÓN CORPORAL Y DRAMATIZACIÓN

1.- MUECAS. Individual. El niño delante de un espejo. Hace muecas y deforma su rostro con las manos. Buscan e investigan todas las posibilidades de su cara. En caso de no tener un espejo grande de pared, se podría utilizar un espejo de mano.

2.- MARIONETAS VIVIENTES. El niño se coloca frente a un espejo y busca e investiga las posibilidades corporales de movimiento de sus partes corporales. En caso de no tener un espejo grande de pared, se podría utilizar un espejo de mano.

3.- EXPRESA TUS SENTIMIENTOS. Delante del espejo, el niño o niña expresa con la cara y el cuerpo los sentimientos y estados de ánimo que proponga el adulto. Por ejemplo: felicidad, tristeza, enfado, sorpresa, pensativo, aburrido, apenado, asustado, inseguro, valiente, entusiasta, irritado, educado, atrevido, miedo... En caso de no tener un espejo grande de pared, se podría utilizar un espejo de mano.

A continuación, dejo los enlaces de dos coreografías para practicar el baile, el ritmo y la gestualidad.



<https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ>



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

¿Serás capaz de hacer las coreografías sin mirar el vídeo?

Espero que no te hayan resultado muy difíciles las actividades. También espero y deseo que hayas pasado unos buenos momentos y te hayas divertido. Bueno chicos/as, un abrazo muy fuerte.

El maestro de Educación Física

