

RECOMENDACIÓNS PARA ESTOS DÍAS DE CUARENTENA DENDE A AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Pensamos que unha das primeiras e principais medidas é a de establecer unha RUTINA DIARIA, como si se tratase de xornadas normais, para que todos os nen@s saiban en todo momento o que teñen que facer, e non pensen que están de vacacións.

É importante que ao longo da xornada fagan algo de exercicio físico, e non pasen o día diante da tv ou dos videoxogos. En canto a actividade a realizar, evidentemente, vai depender das vosas condicións de confinamento, xa que é moi distinto estar nun piso a estar nunha casa na aldea, onde as rapazas e rapaces teñen a posibilidade de xogar na leira.

Polo tanto, calquera actividade é válida:

- saltar á comba.
- xogos coa goma.
- xogos con globos (si os tedes na casa).
- subir/baixar escaleiras.
- botar unha pelota.
- facer xogos de coordinación.
- facer xogos de lanzamentos (por exemplo podedes facer pelotas de papel recubertas por cinta aislante e podedes inventar xogos, como lanzar a un cubo, xogar aos bolos, malabares...).
- cantar e bailar (moitas propostas en youtube con Zumba kids just dance).
- xogos populares adaptados para a casa como as chapas, pintar unha raiuela nun papel, Simón di.....
- Ginkana, xogo da oca "motriz" (asociando a cada número unha acción. Por exemplo, 1:saltos, 2:palmadas,3: flexións brazos, 4: abdominais,...).
- sesións de ioga para favorecer a atención e concentración e moi sinxelos de facer seguindo o tutorial.

Si visitades o seguinte blog, <http://rillamillas.blogspot.com>, poderedes acceder a diferentes actividades para facer actividade física na casa , disfrutando, xogando e mantendo o noso corpo en forma.

Esperamos que vos guste e sexa de utilidade.

Unha aperta e moito ánimo. Tod@s xuntos superaremos esta dificultade.