

¡¡HACIENDO DEPORTE EN CASA!!

Esta semana es especial. Tenemos el

¡Día de la Educación física en la calle!

¿Qué es eso?

El día de la Educación Física en la calle es una iniciativa que surgió en 2011 de la mano Fran Flórez, profesor de Ed. Física, que decidió salir a la calle con todos sus alumnos a impartir sus clases, en una localidad Asturiana llamada Laviana. Su objetivo era mostrar a los vecinos y amigos lo que es la actual E.F y como es el maravilloso y elaborado trabajo que se realiza en el aula. Algo desconocido hoy en día para casi todos los vecinos o de lo que muchas personas tienen una idea equivocada cuando piensan que solo nos limitamos a correr tras un balón.

Como este año no podemos salir juntos, os proponemos una idea, para ello necesitas un cronómetro/reloj y ganas de pasarlo bien. En el tiempo que tienes para salir a la calle buscaras elementos como, un árbol, una papelera, un banco... Y en cada uno de ellos haremos lo siguiente:

Posición 1: 5 saltos abrir y cerrar las piernas. Se hace así:

<https://www.youtube.com/watch?v=hPFtd4K-khA> Una vez que lo hayas hecho salimos corriendo hasta el siguiente punto que estará un poco más lejos y hacemos..

Posición 2: 10 saltos de lado a lado. Se hace así:

https://www.youtube.com/watch?v=F_zL5TXmSo Una vez que lo hayas hecho salimos corriendo hasta el siguiente punto que estará otro poco más lejos y hacemos..

Posición 3: 10 sentadillas. Se hace así:

<https://www.youtube.com/watch?v=gXq1Z2gC4p0>

Una vez que lo hayas hecho salimos corriendo hasta el punto de salida y miramos cuanto tiempo hemos tardado. Si tienes comba de saltar, otra parada puede ser un punto donde hagas 10 saltos.

Descansa un poco, bebe agua y vuelve a repetirlo tratando de hacerlo en menos tiempo y superarte. A lo largo de la semana podrás inventar diferentes circuitos e ir probando cuanto tiempo tardas en hacerlos.

Si puedes grabarte y quieres que te veamos las profes, ¡estamos deseándolo! Envíanos el vídeo a:

María José: mjglo@educastur.org

Asun: masunciods@educastur.org

- **Investigación juegos tradicionales.**

El objetivo en este juego es investigar a qué jugaban tus padres y abuelos, qué juegos se hacían antes y ahora ya no se practican tanto. Intenta aprender algún juego nuevo y probarlo.



- Para los momentos que estemos en casa podemos aprender **papiroflexia**.
¿Sabes lo que es?

El **origami o papiroflexia** es un arte que consiste en el plegado de papel sin usar tijeras ni pegamento para obtener figuras de formas variadas, muchas de las cuales podrían considerarse como esculturas de papel.

En estos enlaces tienes estupendas guías con cientos de ideas.

<https://comohacerorigami.net/tag/origami-para-ninos/>

https://www.anayainfantilyjuvenil.com/catalogos/capitulos_promocion/IJ00487801_9999975808.pdf



¡Los profes estamos deseando ver tus creaciones!

¿Te animas a probar?