

EDUCACIÓN FÍSICA E PSICOMOTRICIDADE

Debido á nova situación, como especialista de Educación Física, considero importante que os nenos e nenas sigan facendo actividade física xa que isto vos vai a axudar a mantelos concentrados nas outras tarefas escolares, conseguiredes que estén máis calmados e pola noite que poidan durmir mellor. Ademais non podemos olvidar que o exercicio físico vai ser un gran aliado para axudarlles a pasar o tempo de forma máis divertida. Por estas razóns vos envío diferentes opcións que podedes facer cos vosos fillos e fillas. Para abrir os enlaces só lle tendes que dar dobre clic e esperar un pouco.

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA OS NENOS E NENAS DE INFANTIL.

YOGA: aquí vos presento diferentes vídeos de yoga adaptado á idade infantil. É unha actividade que lle permite aos nenos e nenas adquirir conciencia do seu corpo, aprenden a recoñecer cada unha das súas partes e adoptar boas posturas para evitar futuros problemas anatómicos. Ademais estes exercicios axudan a fortalecer os músculos e adquirir flexibilidade.

<https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0>

<https://www.youtube.com/watch?v=t87480Wc1nQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=feJdmeEV9YQ>

https://www.youtube.com/watch?v=p_Deuds5Fbw

RELAXACIÓN: este vídeo é un conto que lles ensina aos nenos e nenas a ter consciencia da súa respiración, polo que estaría xenial que llo puxérades en momentos onde o vexades máis nerviso ou anioso.

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

XOGOS DE COORDINACIÓN: estes xogos lles pemiten aprender a controlar os movementos do seu corpo e a tomar consciencia del.

Consiguen equilibrio, ubicación no tempo e no espazo, control das posturas e coordinación. Desenvolven a súa creatividade, fomentan o aprendizaxe e mellora a concentración, a atención e a memoria.

<https://www.youtube.com/watch?v=JEOoHApBJgo&list=PLY1NSH-xoADvCfEvR6H1pka5xg6znyZsa&index=3>

<https://www.youtube.com/watch?v=DPA-7BQgAR8&list=PLY1NSH-xoADvCfEvR6H1pka5xg6znyZsa&index=5>

<https://www.youtube.com/watch?v=U8-M601ngXo>. Para facer estas actividades cos máis peques vos aconsello que empreguedes pelotas e recipientes máis grandes como pode ser una papeleira. O mesmo pasa coas tapas ou os paus. As tapas teñen que ser máis grandes e como pauciños podedes empregar instrumentos de cociña como culleres de pau.

<https://www.youtube.com/watch?v=wWSrSX7RYN8>. Con este xogo, estaría xenial que as figuras as recortaran eles ou as picaran con punzón, xa que é unha tarefa moi boa para traballar a psicomotricidade fina. Senón tendes folios de cores, poden pintalos eles.

<https://www.youtube.com/watch?v=cbzNYFE-Sp0>

<https://www.youtube.com/watch?v=CCeRorsXS00>

<https://www.youtube.com/watch?v=xvWQG9SYeHE>

<https://www.youtube.com/watch?v=aDsvf3J4k>

<https://www.youtube.com/watch?v=yvaor8Q4IP8>

BAILES: O baile é una actividade que lles vai permitir eliminar toda esa enerxía acumulada. A eles encántalle bailar libremente e o fan de maravilla, pero aquí tamén vos propoño diferentes bailes que eles poden copiar.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=66&v=rHfjaRcltmQ

<https://www.youtube.com/watch?v=q0U1A7ovy3I>

<https://www.youtube.com/watch?v=LlEx62-FOzk>

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA OS NENOS E NENAS DE PRIMARIA.

YOGA: É unha actividade que lle permite aos nenos e nenas adquirir conciencia do seu corpo, aprenden a recoñecer cada unha das súas partes e adoptar boas posturas para evitar futuros problemas. Ademais estes exercicios axudan a fortalecer os músculos e adquirir flexibilidade.

<https://www.youtube.com/watch?v=t87480WclnQ>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=3bjggxDiXyk>

<https://www.youtube.com/watch?v=feJdmeEV9YQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=sdKuUrp9smM>

Exercicio físico para desenvolver a coordinación: estes xogos lles permiten aprender a controlar os movementos do seu corpo e a tomar conciencia de él. Consiguen equilibrio, ubicación no tempo e no espazo, control das posturas e coordinación. Desenvolven a súa creatividade, fomentan o aprendizaxe e mellora a concentración, a atención e a memoria.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=U8-M601ngXo>

<https://www.youtube.com/watch?v=vcZCQI0cayA> Os conos os podedes cambiar por libros, xoguetes etc...

<https://www.youtube.com/watch?v=CCeRorsXS00>

<https://www.youtube.com/watch?v=yvaor8Q4IP8>

https://www.youtube.com/watch?v=aD_svf_3J4k

https://www.youtube.com/watch?v=ZqvUQGbj_Pk

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

BAILES: aquí vos deixo diferentes vídeos onde podedes copiar estes bailes, pero ademais vos propoño que fagades algunha coreografía en familia.

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

https://www.youtube.com/watch?time_continue=66&v=rHfjaRcltmQ

<https://www.youtube.com/watch?v=EHVDP4N0HaY>

<https://www.youtube.com/watch?v=w3FmqjyYPSw>

<https://www.youtube.com/watch?v=U53wcbylLoo>

<https://www.youtube.com/watch?v=q0U1A7ovy3I>

XOGO DE PALMAS

<https://www.youtube.com/watch?v=JEOoHApBJgo&list=PLY1NSH-xoADvCfEvR6H1pka5xg6znyZsa&index=3>

<https://www.youtube.com/watch?v=UkFs5glUMjw>

A MARIQUITILLA:



<https://www.youtube.com/watch?v=y7eK23L7wwk>.

Este enlace explica como se xoga a mariquitilla, vos na casa podedes facer o taboleiro con cinta adhesiva e para as fichas podedes empregar tapóns.

MALABARES: con estes vídeos vos poño como reto aprender a facer malabares, espero que a volta deste parón me deixedes abraiada coas vosas habilidades.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=u3zGRZ4m2QM>

<https://www.youtube.com/watch?v=31P2PODGpBI>

<https://www.youtube.com/watch?v=PCsGvyS0Awg>

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

el **Valor** de la **Educación Física**

ELVALORDELAEDUCACIONFISICA.COM