

# RECOMENDACIONES DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA (1º, 2º y 3º de primaria)



**HOLA CHICOS Y CHICAS:**

YA HABEIS TENIDOS UNA SEMANA SIN HACER EDUCACIÓN FÍSICA, PERO AHORA HAY QUE PONERSE LAS PILAS. ASI QUE EMPIEZA HOY MISMO.

UNA PREGUNTA. ¿COMEIS TODOS LOS DÍAS, NO?... PUES HAY QUE HACER EJERCICIO TODOS LOS DIAS... ¿OK?

- OS VOY A DAR UNAS RECOMENDACIONES PARA QUE HAGASIS TODOS LOS DIAS EN CASA:

1. DESAYUNA BIEN TODOS LOS DÍAS PARA QUE TE DE



FUERZAS PARA TODA LA MAÑANA.

SIEMPRE ALGO PARA BEBER Y ALGO PARA MASTICAR.  
PUEDES TOMAR: FRUTA, YOGUR, GALLETAS, , CEREALES,  
LECHE, PAN CON JAMON Y TOMATE O ACEITE  
MAGDALENAS, ZUMO...

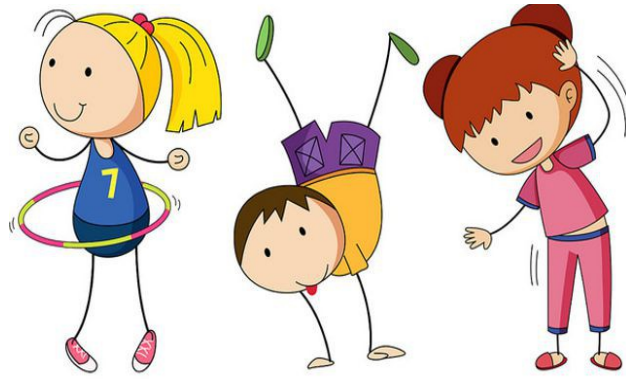
2. QUÍTATE EL PIJAMA. PONTE EL CHANDAL O MALLAS Y ZAPATILLAS DEPORTIVAS PARA EMPEZAR A HACER EJERCICIO.



3. PREPARA UN ESPACIO SIN MUEBLES PARA HACER EDUCACIÓN FÍSICA, CON POCOS MUEBLES NI COSAS POR MEDIO PARA NO CHOCARTE.



4. HACER 30 MINUTOS AL DIA DE EJERCICIO, POR EJEMPLO: UN RATO POR LA MAÑANA COMO SI FUESE EL RECREO Y TAMBIÉN POR LA TARDE.



5. YA SABEIS QUE HACER EJERCICIO FÍSICO ( CORRER, SALTAR, BAILAR, MOVERSE... ) ES BUENO PARA VUESTRO CUERPO Y PARA VUESTRA MENTE. ASI PODEMOS PENSAR MEJOR Y NOS AYUDA A RELAJARNOS.



6. BEBE MUCHA AGUA.



PUEDES TOMARLA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO.

7. DESPUÉS DE HACER EJERCICIO TIENES QUE ASEARTE. UNA DUCHITA Y TE QUEDAS TAN AGUSTO.



7. POR FAVOR, NO COMAS MUCHAS CHUCHES NI GUARRERIAS EMPAQUETADAS, COME SANO.



- OS MANDO UN VIDEO DE UN CALENTAMIENTO. COMO SI FUESE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA (PERO YO A DISTANCIA, JA,JA...).

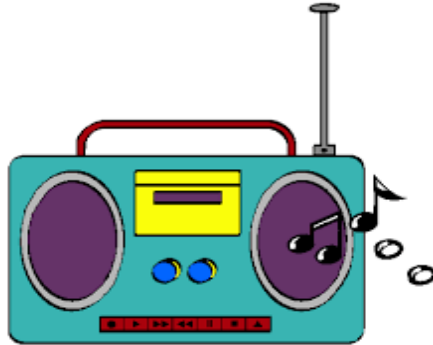
[UNAS RECOMENDACIONES GENERALES](#)  
[UN CALENTAMIENTO COMO EL DE CLASE](#)

(Enviado en un correo adjunto y wasap)

Carpeta con los videos [AQUI](#)

- PODEIS PONER MÚSICA Y JUGAR A LAS ESTATUAS MUSICALES. Variantes cuando se pare la música:

1. QUEDARSE CONGELADO
2. QUEDARSE FLEX (tumbado en el suelo)
3. HACER UN NÚMERO CON EL CUERPO
4. HACER UNA LETRA CON EL CUERPO



IMPORTANTE UNA MÚSICA QUE NO SEA COMERCIAL PARA QUE MUEVAN LIBREMENTE Y NO ESTEREOTIPADAMENTE TODO EL CUERPO.

- PODEIS JUGAR TAMBIÉN A 1,2,3 ZAPATITO QUIETO ES...
- A LA BRUJA PIRUJA QUE CON UNA BARITA MÁGICA OS CONVIERTE EN ANIMALES.
- PODEIS JUGAR A PATO CHOSCO O PATO OCA Y LA ZAPATILLA POR DETRÁS.
- PODEIS JUGAR AL ESCONDITE.
- PODEIS JUGAR A COLOR, COLOR (hay que intentar ser en primero en tocar el color y volver a un sitio que decidais vosotros)
- PODEIS PRACTICAR EL RAP DEL DEPORTE, QUE YA HICIMOS EL DIA DEL DEPORTE EN OCTUBRE. OS MANDO ENLACE QUE ESTÁ AULA VIRTUAL DEL COLE

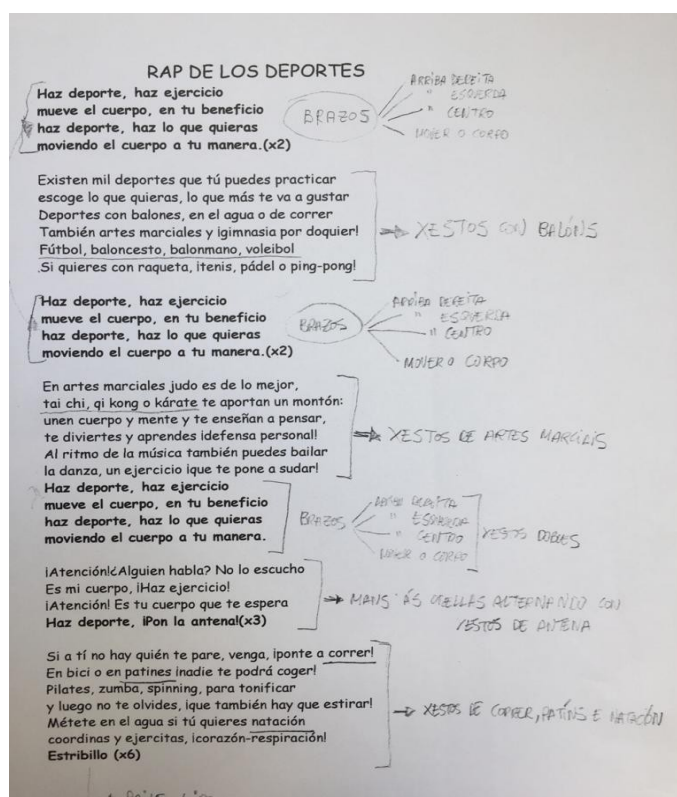
<https://www.edu.xunta.gal/centros/ceippontedexubia/?q=node/3304>

<https://www.youtube.com/watch?v=wJLCd0Vt2hA>

<https://www.edu.xunta.gal/centros/ceippontedexubia/aulavirtual2/course/view.php?id=101>



<https://www.edu.xunta.gal/centros/ceippontedexubia/aulavirtual2/course/view.php?id=100>



– OS ENVIO UNOS DIBUJOS O VIDEOS DIVERTIDOS:

\*COME VEGETALES / CASI CREATIVO

<https://youtu.be/7RsJjionIGI>

\*BEBER AGUA

<https://youtu.be/xGb32daC7oY>

\*DIBUJOS ANIMADOS FRUITIS

<https://youtu.be/T4zmXCxS0mY>



***SABÍAIS QUE PARA DESARROLLAR LA  
IMAGINACIÓN HAY QUE ABURRIRSE UN  
POCO... ASI QUE JUGAR MUCHO LIBREMENTE  
DEJANDO VOLAR LA IMAGINACIÓN E  
INVENTANDO... Y CREAREIS COSAS  
MARAVILLOSAS.***



*iii MUCHO ÁNIMOiiii*

***UN BESO MUY FUERTE A TODOS Y A MOVERSE EN CASA TODO LO  
QUE PODAIS.***

ANA MORALES PROFE E.F

