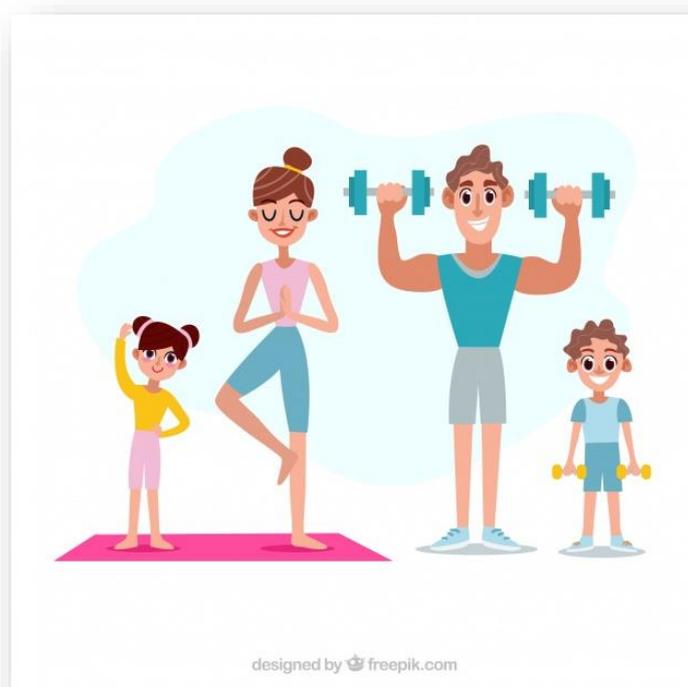


# PROPUESTAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

## PARA ESTAR EN EL HOGAR LOS DIAS SIN COLE, PERO DENTRO DE CASA.

Situación del Covit-19.

16 Marzo 2020



YOGA – CALISTENIA –

ZUMBA - CIRCUITOS PSICOMOTRICIDAD

Maestro de Educación Física y Primaria:  
Pedro Javier Buendía Arenas  
[www.mochilatic.com](http://www.mochilatic.com)

## PLANIFICACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA

### PARA ESTAR EN EL HOGAR LOS DIAS SIN COLE PERO DENTRO DE CASA

- ➔ Hacer un **horario** para realizar **actividad física** (45 min. diarios) y las tareas de otras asignaturas. Utilizar un folio o cartulina. En cada hogar podemos organizar el horario con los niños/as, ellos participan y pueden tomar decisiones. Por la mañana los niños trabajan mejor.
- ➔ **Tiempo recomendado.** Debido a que tenemos que pasar mucho tiempo en casa recomiendo hacer de 45- 60 minutos de actividad física diarios para su mejor estado psicológico. Podrá hacerse compartido en dos periodos 30 minutos por la mañana y 30 minutos por la tarde repitiendo las actividades de la mañana o alternándolas.  
Ejemplo de horario que puede cambiarse el orden de actividades.

LUNES	MARTES	MERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Tareas	Tareas	Tareas	Tareas	Tareas	Tareas	Tareas
LECTURA	Tareas	LECTURA	Tareas	LECTURA	Tareas	LECTURA
YOGA	GALISTENIA	JUEGOS- CIRCUITOS PSICOMOTRICES	ZUMBA	YOGA	GALISTENIA	ZUMBA/ BAILE LIBRE

- ➔ La **organización** se hará a diario variando las actividades según los acontecimientos y dependerá de la dinámica familiar y horas a las que se levanten los niños.
  - Levantarse
  - Desayunar
  - Asearse. Insistir en el lavado de manos varias veces al día, no tocarse la cara y boca.
  - Vestirse con ropa cómoda
  - Asamblea: reunión de los miembros de la familia para decidir qué actividades se van a realizar. Algunas de las actividades hay que realizarlas todos los días y no están sujetas a modificación o a negociación (como las tareas escolares o responsabilidades familiares).
- ➔ **Alimentación saludable.** Es muy importante mantenernos sanos y fuertes para afrontar estos días. El consumo de fruta, verduras, frutos secos, lácteos y bocadillos y agua es lo ideal para mantener nuestro cuerpo bien nutrido y con las defensas altas. Evitar el consumo diario de bollería, dulces, refrescos y alimentos grasos. Tener en cuenta que estaremos mucho tiempo sin salir y apenas gastamos calorías. ¡ES LA OPORTUNIDAD DE COCINAR, CUIDARNOS BIEN Y COMER SANO, ÁNIMO!



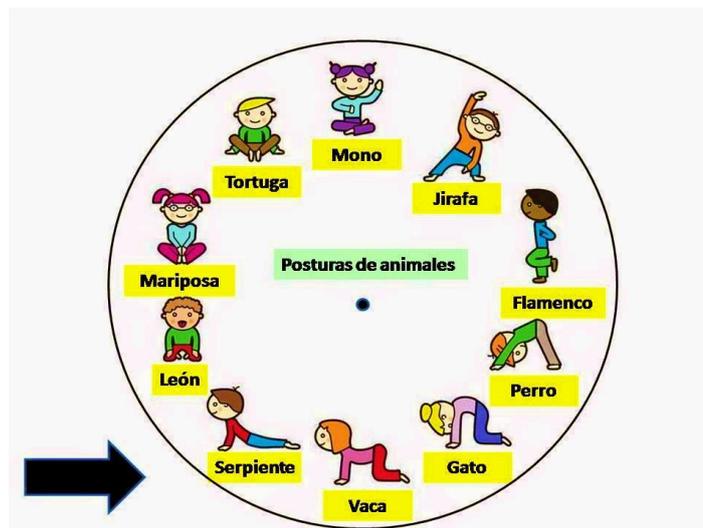
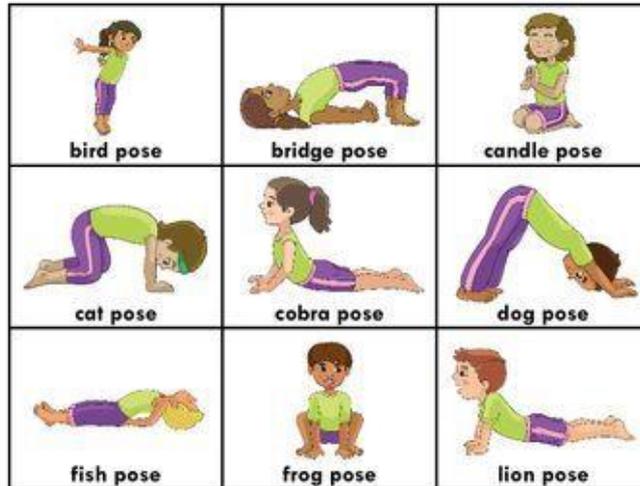
- ➔ **Aseo personal e higiene** .Es importante después de cada actividad lavarse bien las manos con jabón, la cara e hidratarse bien con agua. O directamente pasar a la ducha.

# EDUCACIÓN INFANTIL (3-5 años)

- ➔ Propuestas de actividades. Elegir las actividades que más os gusten e ir variando. 60 mín. diarios que podrán realizarse seguido o en dos partes de 30mín (mañana) +30 minutos (tarde).

## YOGA LUNES – VIERNES

- Calentamiento general : tobillos, rodillas, cintura, brazos y cuello
- Yoga: utilizar música relajante de fondo en un volumen bajo. Cada posición (asana) de las imágenes siguientes debe durar aproximadamente 1 minuto con respiraciones y 30-40 segundos de descanso antes de pasar a otra posición...



En la etapa de infantil también podemos emplear recursos de internet en la Televisión, Tablet u Ordenador con vídeos y así alternar las sesiones de yoga para mantener la motivación. Es bueno hacer estas actividades toda la familia y así resulta más divertido para niños y también es bueno para los padres... 😊

-**Recursos de internet** para educación infantil

1. [Saludo al Sol cantando](#) ( pulse el texto azul para acceder a cada recurso)
2. [Yoga para niños con animales](#)
3. [YOGIC "El cuento de las mariposas"](#)
4. [YOGA El saludo al Sol](#)
5. [YOGIC "Rugir como el león"](#)

## CALISTENIA MARTES - SÁBADO

- Calentamiento general : tobillos, rodillas, cintura, brazos y cuello
- Juegos de calistenia para casa:

### 1. Saltos de conejo

Beneficios: Fortalece las piernas, refuerza el equilibrio y aumenta la resistencia cardiovascular.

Cómo hacerlos: de pie con los pies juntos, manteniendo la espalda recta. Dobla las rodillas y lleva ambas manos a la cabeza, con los dedos caídos hacia adelante como las "orejas de conejo". Salta con los dos pies al ritmo de la música, avanzando, retrocediendo y de lado a lado. Cambia y salta con el pie alternativo.



### 2. Rastros de oso

Beneficios: Fortalece los brazos, los hombros y el pecho, aumenta la resistencia y mejora la estabilidad total del core.

Cómo hacerlos: ponte a cuatro patas con las manos separadas a lo ancho de los hombros y los pies detrás de ti y las caderas elevadas en el aire.

Mira hacia adelante y gatea por el suelo, comenzando con la mano derecha y el pie izquierdo. Sigue con la mano izquierda y el pie derecho. Realiza unos seis pasos y luego da la vuelta y regresa gateando.

### 3. Gato loco

Beneficios: Mejora la postura y el equilibrio, fortalece la columna vertebral y el cuello.

Cómo hacerlos: ponte de rodillas con las manos con la espalda en una posición neutral, ligeramente caída. Al respirar y contraer los músculos del estómago, arquea la espalda redondeándola tanto como te sea posible.

Sostenlo durante 40 segundos y suéltalo con un gran "miauuuuu".

### 4. Camina como un pato

Beneficios: aumenta la fuerza en la parte inferior de la espalda y las piernas y desarrolla una sensación mayor de equilibrio.

Cómo hacerlos: coloca los pies ligeramente separados, doblando las rodillas en una posición de sentadilla.

Coloca los brazos en el interior de las piernas, sosteniendo el tobillo izquierdo con la mano izquierda y el tobillo derecho con la mano derecha.

En esta posición, camina hacia atrás.

### 5. Paso de cangrejo

Beneficios: Fortalece los isquiotibiales, tríceps, abdominales, glúteos y el centro.

Cómo hacerlos: siéntate con ambos pies apoyados en el suelo.

Coloca las manos planas en el suelo y ligeramente detrás del cuerpo.

Con las rodillas dobladas, eleva las caderas del suelo y camina hacia atrás.

-Recursos de internet para educación infantil (sesiones)

1. [Kids Exercise](#) ( pulse el texto azul para acceder a recurso)
2. [Have a Blast With This Family Fun Cardio Workout!](#)
3. [Kids workkout](#)

## JUEGOS Y CIRCUITOS PSICOMOTRICES MIERCOLES

- Calentamiento general : tobillos, rodillas, cintura, brazos y cuello
- Creación artística de juegos y/o circuitos motrices para casa:

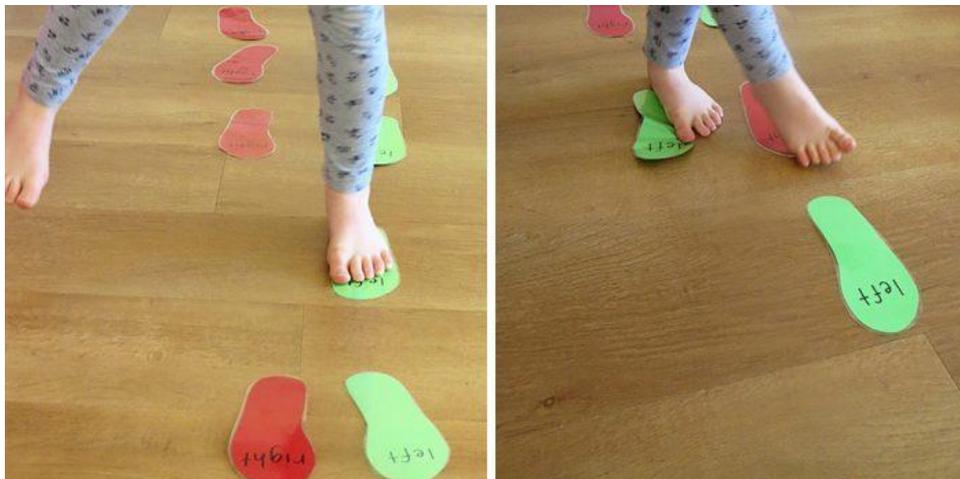
### 1. Recogiendo manzanas

Materiales: cinta adhesiva de color, unas manzanas (u otro objeto) y una cesta. En un espacio interior o exterior tendrás que hacer con la cinta adhesiva, una especie de árbol que permita realizar varios movimientos. En cada "rama" se pone una manzana. Las posibilidades luego son infinitas... el niño puede saltar en dos pies por el "tronco" hasta recoger la cesta. Después puede hacer equilibrio por cada rama mientras recoge las manzanas y las pone dentro de la cesta que tiene en la mano. La idea es que no se "caiga" de las ramas. Otra forma de llegar a las ramas es caminando con las piernas abiertas por las líneas que forman el tronco del árbol.



### 2. El juego de las huellas

Es una opción con la que los niños estimularán su equilibrio y coordinación. Para crearlo, simplemente necesitas unas cartulinas de colores para hacer las huellas o pisadas. De esta forma, aprenderán conceptos espaciales como la izquierda y la derecha, al tiempo que mejoran su coordinación y equilibrio. Una vez hechas las plantillas pégalas suelo con un poco de cinta adhesiva. Empieza por un circuito de poca dificultad saltando alguna huella para que tenga que saltar o dar pasos grandes. Cuando el niño supere esta prueba puedes combinar en una misma línea pies izquierdos y derechos para obligarles a cruzar las piernas. Puedes crear tantas combinaciones como tu hijo y tu queráis, por ejemplo con letras para aprender el abecedario.



### 3. Los bolos

Con este juego popular los niños trabajan los brazos y las piernas en el lanzamiento. Además, aprenden a coordinar los movimientos con la intención de tirar el mayor número de bolos posibles. Puedes crear tus propios bolos caseros con botellas de plástico, así pesarán menos, aunque podemos complicarlo poniendo en su lugar botellas con arena para que tengan que esforzarse más. ¡Lo dominarán a la perfección y sabrán controlar su cuerpo!



### 4. Raqueta globo



Lo primero que hay que hacer es construir una especie de raqueta con un tubo de cartón y una cuerda. La cuerda va atada de un extremo del tubo de cartón hacia el globo. El objetivo es que tal como se hace con una pelota de tenis o squash, el niño logre golpear el globo con el tubo varias veces seguidas.

### 8. Lanzar peluches.

Sencillo: dos niños se deben parar (enfrentados) sobre unos cojines. Con las tapas de unas cajas de cartón deben lanzarse el equilibrio y lograr que el peluche caiga dentro de la caja del otro. Una idea sencilla para trabajar el equilibrio y el control del cuerpo.



-Recursos de internet para educación infantil (sesiones)

1. [Juegos para saltar con papeles de colores.](#) ( pulse el texto azul para acceder a recurso)
2. [Juegos en casa](#)

## ZUMBA / BAILE LIBRE      JUEVES DOMINGO

- Calentamiento general : tobillos, rodillas, cintura, brazos y cuello
- Seguir coreografía propuestas de estos vídeos o de crear **bailes libre con las canciones favoritas de los niños** dando rienda suelta a su expresión corporal e imaginación.
- Si se quiere hacer más divertido se puede vestir con ropa relacionada con el baile elegido.
- **VÍDEOS DE ZUMBA PARA INFANTIL**
  1. [AZUKITA ZUMBA KIDS](#) ( pulse el texto azul para acceder a recurso)
  2. [TAKI TAKI | ZUMBA KIDS](#)
  3. [BABY SHARK REMIX \ GÁU ANBI.](#)
  4. [Zumba Kids - Minions Papaya Dance Remix](#)

*Las oportunidades se esconden tras la superación de las adversidades más difíciles...*

*#Yomequedoencasa*

**UN ABRAZO Y MUCHO ÁNIMO**