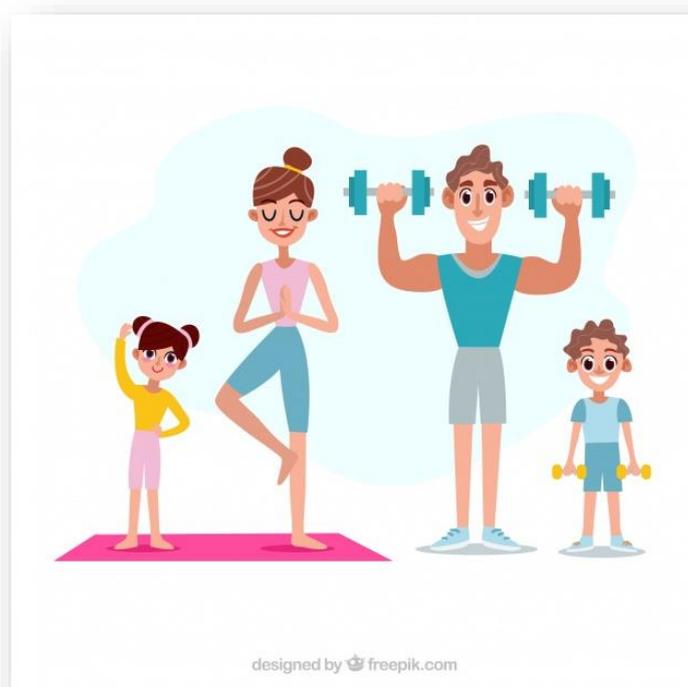


# PROPUESTAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

## 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 PRIMARIA (6-12 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 (absana) 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 primaria 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 primaria

1. [Yoga Para jugar y estudiar mejor](#) (pulsa el texto para acceder a cada recurso)
2. [Yoga para principiantes básico](#)
3. [Yoga Síndrome de cuello](#)
4. [Yoga para dormir, relajar y eliminar pensamientos negativos](#)
5. [Canal Brenda Yoga](#)

## CALISTENIA – MARTES - SÁBADO

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

### EL MAMBA MANDRIL

DECALISTENIA.BIZ

PIERNAS

**FÁCIL**

**INICIO**

**SERIES 4** 3 MIN DESCANSO ENTRE SERIES  
30 SEG DESCANSO ENTRE EJERCICIOS

DECALISTENIA

### EL GATO MONTÉS

WWW.DECALISTENIA.BIZ

FULL BODY

**FÁCIL**

**INICIO**

**SERIES 4** 3 MIN DESCANSO ENTRE SERIES  
45 SEG DESCANSO ENTRE EJERCICIOS

DECALISTENIA

**ABS DEL ARMADILLO**

DECALISTENIA.BIZ

**ABDOMEN**

20 SEG PLANCHA LATERAL DER.

20 SEG PLANCHA LATERAL IZQ.

20 SEG PLANCHA ABDOMINAL

20 PATADAS DE BICICLETA

10 SUPERMAN ISOMÉTRICO

**FÁCIL**

INICIO

**DECALISTENIA**

**SERIES 3**

2-3 MIN DESCANSO ENTRE SERIES  
SIN DESCANSO ENTRE EJERCICIOS

**ESTOMATÓPODO**

DECALISTENIA.BIZ

**CARDIO - HIIT**

25 C/L ESCALADOR DE MONTAÑA

15 BURPEES

10 SALTOS VERTICALES

**MEDIO**

INICIO

**DECALISTENIA**

**SERIES 3**

SIN DESCANSO ENTRE EJERCICIOS  
MIN DESCANSO ENTRE SERIES

-Recursos de internet para educación primaria (sesiones en varios niveles)

1. [Kids Exercise](#) ( pulse el texto azul para acceder a recurso)
2. [Have a Blast With This Family Fun Cardio Workout!](#)
3. [Kids workout](#)
4. [How To Get Slim Thighs in 9 Minutes](#)
5. [Les enfants se dépensent](#)

## 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 PRIMARIA ( 6-12 años)**
  1. [Let It Go \(from Disney's FROZEN\)](#) (pulse el texto azul para acceder a recurso)
  2. [ZUMBA KIDS - Electronic Song - Minions](#)
  3. [Dance Monkey KIDs](#)
  4. [Zumba - Madre Tierra, una coreografía llena de energía](#)

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

*#Yomequedoencasa*

**UN ABRAZO Y MUCHO ÁNIMO**