

Hola familias,

desde el área de educación física os deseo que paséis una cuarentena lo mejor posible , disfrutando de la familia en vuestras casas.

Sé que se hace pesado estar tanto tiempo encerrados, pero os recuerdo que por el bien de todos y todas debemos hacer caso a las indicaciones que nos mandan desde el gobierno, y no salir a la calle a menos que sea algo indispensable.

Pero esto no quiere decir que no podamos realizar actividad física en todo este tiempo, al contrario, ahora más que nunca debemos dedicar algún ratito al día para movernos, dejar de comer y levantarnos del sofá.

Para ello os voy a dejar algunas propuestas que podéis hacer durante estos días, así como algunos enlaces de Internet con ideas interesantes que os pueden servir de ayuda.

**Actividades que podéis realizar en casa:**

- circuitos con material que tengáis por casa (saltos, volteretas, flexiones, abdominales...)
- jugar con globos
- juegos tradicionales (bolos, canicas, chapas...)
- bailes (inventar coreografías, repetir coreografías de Internet...)
- realizar retos de Internet (bailes, malabares, habilidades...)

## **Enlaces de Internet:**

En Internet encontramos muchísima información que nos puede servir simplemente buscando en Google. De todas formas, yo os paso algunos enlaces que me parecen interesantes:

- [http://mestreacasa.gva.es/web/dauden\\_jua/](http://mestreacasa.gva.es/web/dauden_jua/)
- <http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/16-videos-just-dance-para-que-los-ninos.html>
- <https://minigym13.wordpress.com/>
- Grupo de Facebook: Educación Física para los más pequeños durante la cuarentena.
- Monopoly EF
- Oca EF
- 70 ideas para jugar en casa

Sin más me despido, deseando que esto pase rápido, volvamos pronto a la normalidad y nos veamos de nuevo por el cole.

Entre todos y todas lo conseguiremos.

Un saludo,

Vicent