

Hola familias,

en primer lugar, espero que todos y todas estéis bien, pasando este tiempo en casa de la mejor manera posible y haciendo algo de ejercicio todos los días.

Recordar que es muy importante realizar actividad física, ya que ayuda a nuestro cuerpo y nos hace sentirnos mejor.

Como parece que vamos a seguir sin poder volver al colegio, os sigo mandando propuestas de actividades para poder realizar en casa. Además, cada semana os propondré un reto, a ver si sois capaces de hacerlo y espero que me mandéis vuestros videos.

Los que tengáis algún patio, terraza o espacio amplio para poder moveros, aprovecharlo para correr, jugar, saltar... Y ahora que vamos a poder salir a la calle un ratito al día por lo menos, aprovecharlo también para sacar las bicis, correr y moveros por ahí, pero sin tocar nada y lavaros muy bien las manos.

También es muy importante la alimentación, sobretodo en este tiempo que estamos mucho rato sentados y sentadas. Así que no abuséis de bollería ni azúcares y comer mucha fruta, verdura y beber mucha agua.

Por otra parte, comentar que el video del día del deporte no lo hemos podido realizar por falta de participación, ya que he recibido muy pocos videos. Agradezco de todas formas a las familias que me lo enviaron.

Así que os animo a que me enviéis videos o fotos jugando, corriendo, saltando, comiendo un buen plato de fruta...;y superando los retos semanales!

Para ello lo podéis hacer mandando un mail a mi dirección: [vazquez\\_vicbel@gva.es](mailto:vazquez_vicbel@gva.es) o por whatsapp a la madre coordinadora de vuestra clase para que se lo mande al tutor o tutora.

Sin más me despido, deseando que no decaiga el ánimo y sigamos haciendo deporte.

Pronto volveremos a vernos, entre todos y todas lo conseguiremos.

### **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:

- <https://minigym13.wordpress.com/>
- Grupo de Facebook: Educación Física para los más pequeños durante la cuarentena.
- <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/propuestas-variadas-ef-casa/>
- <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/10-juegos-con-globos-para-trabajar-ef-casa/>

Además, la Conselleria de educación ha creado una página donde va poniendo propuestas de actividades muy interesantes. Os paso los enlaces:

- <https://portal.edu.gva.es/cefirae/es/2020/04/18/canales-efencasa/>
- <https://portal.edu.gva.es/cefirae/es/2020/04/17/inclusiva-efacasa/>
- <https://portal.edu.gva.es/cefirae/es/2020/04/17/retos-efencasa/>
- <https://portal.edu.gva.es/cefirae/es/2020/04/18/expresion-ritmo-y-movimiento-efencasa/>
- <https://portal.edu.gva.es/cefirae/es/2020/04/18/web-3-0-efacasa/>
- <https://portal.edu.gva.es/cefirae/es/2020/04/18/yoga-y-relajacion-efacasa/>