



¡Buenos días familias!

Somos Jana, Julia e Ivan y queremos proponeros unas actividades para que en estos días tan largos y complicados l@s más pequeñ@s puedan seguir realizando actividad física en casa junto a sus papas, mamas, etc. El objetivo de estas sesiones será dar ideas a las familias para que, tanto l@s peques como vosotr@s, podáis disfrutar de algunas actividades lúdicas trabajando paralelamente las habilidades motrices y mantenernos en forma para la vuelta al cole.

Las actividades que os propondremos serán actividades donde buscamos que l@s alumnos trabajen las diferentes habilidades motrices básicas (desplazamientos, giros, saltos, trepa, equilibrio, etc.) para así poder seguir trabajando y mejorando estas en un ámbito familiar y recreativo. En cada actividad que os mandemos especificaremos que trabajamos y como lo hacemos. Haremos diferentes niveles de dificultad para que tod@s l@s alumn@s puedan realizarlas y se diviertan haciéndolo. Propondremos una sesión semanal con diferentes actividades y retos para toda la familia, ¡esperamos que os gusten!

Por otro lado, nos encantaría que las familias que lo deseen, sin ningún compromiso, nos mandarais **videos de vuestr@s hij@s realizando las actividades** ya que nos gustaría hacer una recopilación de ellos y realizar un montaje divertido para el recuerdo, y porque no decirlo... ¡Porque les echamos de menos! Las normas para realizar el video son:

1. ¡NO HAY NORMAS!

- Con o sin música, con la mama, con el papa, con el hermano o hermana, en pijama o disfrazados,... ¡No nos importa mientras que l@s peques realicen la actividad y la disfruten!
- Si os animáis podéis mandar los videos a julia.2001.sanchez@gmail.com

2. FORMATO DEL VIDEO

- En principio no habrá problema para abrir los videos hechos desde el mismo teléfono, pero si podéis mandarlo en formato mp4 mejor.
- La duración del video puede ser de 20 a 60 segundos.



SESION 4 - ¡ACROSPORT!

OBJETIVO: Conseguir desarrollar el equilibrio y la capacidad de descubrimiento con nuestro propio cuerpo. Al ser pequeños, el cerebro debe aprender capacidades propias para así estimular la capacidad de creación y de ejercicio físico. (Opcional: para motivarlos, y así conseguir que desarrollen bien la creatividad, podéis retarlos con un competidor o calcular el mayor número de construcciones).

MATERIAL: Dos o más personas.

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD: La semana pasada construíamos figuras con objetos de casa, ¿verdad? Esta semana toca construir pero con nosotros mismos. Hacer acrosport consiste en la combinación de figuras con el cuerpo, acrobacias y bailes. Pero, ¿¿Qué forma mejor de explicarlo que practicando?!

Os adjuntamos fotografías y vídeos diferentes donde se puede visualizar ejemplos de figuras para el ejercicio propuesto. ¿Hay niveles de dificultad? ¡Esta semana tampoco, la mente no tiene niveles para edades! Al principio os puede parecer difícil, sin embargo, en los vídeos podéis ver que es apto para las edades. Proponemos varias figuras, algunas requieren más esfuerzo. ¡Sorpréndenos!

BENEFICIOS DE JUGAR CON LA AUTOCONSTRUCCIÓN: Se estimula la motricidad fina, la coordinación mano-ojo, razonamientos matemáticos simples, y sobre todo la lógica espacial. Además estimula la creatividad y la tolerancia a la frustración. Al ser con uno mismo, añadimos que se estimula el equilibrio y se conocen los límites de ellos mismos.

EJEMPLOS:

Fotografías de figuras: en las próximas páginas se muestran varias figuras con dos personas o más.

Videos de ejemplos de otros niños:

- https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&v=S04GFRWJyWk&feature=emb_logo
- <https://www.youtube.com/watch?v=A40zJE8J4z0>



ABECEDARIO





ACROSPORT CON + 2 PERSONAS

FIGURAS CORPORALES POR PAREJAS (CONTRABALANCEOS Y APOYOS)				
1. Contrabalanceo facial	2. Contrabalanceo lateral	3. Contrabalanceo dorsal	4. Contrabalanceo dorsal-lateral	5. Contrabalanceo frontal-lateral
6. Contrabalanceo con fondo lateral	7. Contrabalanceo en desequilibrio facial	8. Contrabalanceo en desequilibrio dorsal	9. Apoyo facial sobre cuadrupedia dorsal	10. Apoyo facial sobre cuadrupedia dorsal
11. Doble apoyo facial	12. Doble apoyo mixto	13. Apoyo en "V" sobre posición de "V" (doble apoyo en "V")	14. Doble apoyo dorsal	15. Apoyo facial sobre hombros
16. Apoyo dorsal sobre hombros	17. Apoyo dorsal sobre posición "V"	18. Apoyo dorsal sobre una pierna sobre posición "V"	19. Doble apoyo facial sobre una pierna	20. Doble apoyo dorsal sobre una pierna

PIRÁMIDES HUMANAS POR GRUPOS DE CINCO			
1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.