



¡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 ivanpueyo1990@gmail.com o 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 1 - ¡Desplazamientos y reto en familia!

OBJETIVO: Realizar relevos en familia para trabajar los desplazamientos en diferentes direcciones. (Opcional: para motivarlos, y así conseguir que vayan con una buena velocidad, podéis retarlos con un competidor o calcular el tiempo de los desplazamientos e intentar mejorar la marca).

MATERIAL: Solo nos harán falta objetos para usar como conos (latas, piezas, envases de leche, cojines, ¡lo que surja de la imaginación!) y juguetes o peluches para transportar.

MONTAJE: Colocaremos los “conos” en línea a una distancia aproximada 1 metro y los peluches al final de la línea de conos. El objetivo será que l@s peques realicen el desplazamiento propuesto hasta los peluches, cojan uno y vuelvan al inicio para dejarlos en un cesto. Podemos hacer una línea o dos si queremos competir con algún familiar. (Alternativa: si no tenemos peluches, alguien se puede colocar al final del recorrido con la mano extendida y el niño/a le tiene que dar una palmada).

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD SEGÚN NIVEL DE DIFICULTAD: Os adjuntamos tres videos diferentes donde se puede visualizar el ejercicio propuesto. ¿Por qué tres videos? ¡Fácil! En cada uno se indicará el nivel de dificultad del relevo, cada familia puede realizar el que crea conveniente. Además, también podéis crear nuevas variantes a vuestro gusto. ¡Sorpréndenos!

RECOMENDACIONES DE NIVELES: El nivel 1 está pensado para los más pequeños: P3. El nivel 2 está pensado para los alumnos de P4. Finalmente, el nivel 3 está pensado para que los mayores de P5 puedan realizarlos. No obstante, cada familia se puede adaptar a sus condiciones.

VIDEOS: Haciendo *click* sobre el link os lleva directamente al video en Youtube.

- NIVEL 1: https://youtu.be/M_hZ_HsWceE
- NIVEL 2: <https://youtu.be/WQIHhsKhpCs>
- NIVEL 3: <https://youtu.be/JOPUr-BIzQw>