



¡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 2 - ¡Challenge week!

OBJETIVO: Realizar dos retos que os proponemos con la ayuda de la familia para trabajar la fuerza y la coordinación. (Opcional: para motivarlos, y así conseguir que vayan con una buena velocidad, podéis retarlos con un competidor o calcular el tiempo de los retos e intentar mejorar la marca).

MATERIAL: ¡Una persona que sea nuestra pareja! Y un poco de espacio.

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD: Os adjuntamos dos videos diferentes donde se puede visualizar el ejercicio propuesto. ¿Hay niveles de dificultad? ¡Sí pero todos lo podemos conseguir con esfuerzo! En cada uno se indicará el nivel de dificultad del reto, cada familia puede realizar el que crea conveniente. Además, también podéis crear nuevas variantes a vuestro gusto. ¡Sorpréndenos!

RECOMENDACIONES DE NIVELES: El primer vídeo corresponde al nivel de los más pequeños (P3-P4) y en el segundo vídeo el reto se complica así que lo proponemos como un plus para los de P5 y los más atrevidos de P4. No obstante, cada familia se puede adaptar a sus condiciones.

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

*Sin embargo, son originales de una aplicación que se llama “*TikTok*”: si preferís os la podéis descargar y encontrareis la canción para grabarlo directamente desde allí buscando los hashtags (#) que os podemos en cada vídeo a continuación.

- VIDEO 1: <https://youtu.be/YA-IskoUv2g>
Versión *TikTok*: buscar #PlankChallenge o @mariafrubies
- VIDEO 2: https://youtu.be/CE_-OsIlnlw
Versión *TikTok*: buscar #koalachallenge o @mariafrubies