

Ya no tienes excusa para no ponerte en forma en estas dos semanas. Comienza hoy mismo realizando cualquiera de estos u otros muchos ejercicios que puedes hacer desde casa, pero empieza poco a poco y sin prisas. Recuerda que los comienzos son difíciles, pero debemos combatir estas semanas de sedentarismo. En el área de EF actualmente estábamos empezando a desarrollar la Unidad “**MOVING, ALL THE PEOPLE MOVING**” donde trabajamos la coordinación por medio de actividades motivantes. Hay que tener en cuenta que previamente se han trabajado las cualidades físicas básicas y, que el producto de esta será visible tanto en el baile inaugural de la X Jornada Solidaria (22 de Mayo de 2020). Se trata de un macro evento, el mayor de este centro.

El objetivo que se pretende es que el alumnado exprese mediante el cuerpo movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, en grupo o de forma individual. Intentaremos que el alumnado adquiera un aprendizaje memorístico a través de la interiorización de movimientos aeróbicos para su desarrollo corporal.

Además durante la vuelta a la calma se procurará desarrollar la espontaneidad y la creatividad en actividades de expresión y ritmo, comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo utilizando las cualidades de movimiento y los recursos expresivos del cuerpo. Para ello se utilizará la exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo, realización de juegos de desinhibición, realización de juegos sencillos de mimo y dramatización, etc.

### ¿Qué consejos debes seguir para pasar estas dos semanas de forma algo más activa y motivante y trabajando conjuntamente los contenidos del área de Educación Física?

- **Empieza poco a poco**, por ejemplo tan solo 20 minutos al día es suficiente para ir cogiendo el hábito hasta llegar al menos a media hora diaria.
- **Utiliza un Calzado adecuado para evitar lesiones**. El calzado es uno de los aspectos más importantes, elegir un calzado cómodo, flexible y seguro es esencial para la buena práctica deportiva.
- **Bebe agua** antes, durante y después del ejercicio. Un buen nivel de hidratación es importante para que nuestro rendimiento sea óptimo. No olvides tu botellita de agua.
- **Haz siempre un calentamiento previo**. Prepara tu cuerpo antes de empezar la actividad muscular con estiramientos y pequeños ejercicios que aumenten tu frecuencia cardiaca.
- **Combínalo con una dieta equilibrada baja en grasas y azúcares** ¿De qué sirve hacer ejercicio si luego vas a comer sin control?

- **Pon tu música preferida, sube el volumen y empieza a moverte.** El baile es un ejercicio muy completo y para nada aburrido. Además si estás triste o estresado, este ejercicio sin duda ayuda a desconectar. Tienes muchos tipos de baile que puedes practicar. Aquí tienes varias opciones:



*Esta canción es la escogida para el Baile Inaugural de la X Jornada Solidaria, aunque no sean los pasos de la coreografía les puede venir bien, ya que es muy atractiva (aparecen personajes de la película TROLLS) y además ayuda a conocer el ritmo de la canción.*

<https://www.youtube.com/watch?v=VsUvtr2awdg>

En la plataforma YOUTUBE existen muchísimos vídeos de bailes atractivos con música actual (Just Dance) que pueden utilizar, no obstante aquí les dejo otros enlaces de coreografías de Jornadas Solidarias anteriores que sus hijos han realizado y que seguramente les traerán buenos recuerdos.

IV Jornada Solidaria “Apareció”: <https://www.youtube.com/watch?v=VsUvtr2awdg>

VI Jornada Solidaria “Bajo el Mismo Sol”: <https://www.youtube.com/watch?v=V51hnS3GUiK>

VII Jornada Solidaria “Waving Flag”: <https://www.youtube.com/watch?v=WMZ5H8rQ2-o>

No obstante a continuación adjuntamos algunos enlaces de circuitos indoor que pueden ser interesantes practicar en familia para “DARLE CAÑA AL CUERPO”, siempre y cuando se asegure el Principio de Seguridad en el espacio destinado para realizarlo.

Entrenamiento funcional para niños <https://youtu.be/TStEzVUqtUU>

Tábata para niños (4 minutos para activarse) <https://youtu.be/MKVe4Zs6KRk>

*Sergio Reyes García (4º y 6º de Primaria)*

*Nélson Sánchez Rodríguez (5º Primaria)*