Para hacer en familia

Pensamos todos juntos: ¿Para qué sirve el ejercicio físico?
Compartimos lo trabajado en familia. Recomendamos a los padres que investiguen acerca de las propuestas de actividades físicas y deportivas que se ofrecen en los clubes cercanos, asociaciones barriales, servicios municipales o de la zona, etc.
Realizamos algún deporte o juego en familia. Sugerimos el juego de las estatuas escuchando música. Ponemos en claro las reglas antes de comenzar:

- Cuando la música suena: bailamos.
- Cuando la música se detiene: nos convertimos en estatuas.

Relación con Valores

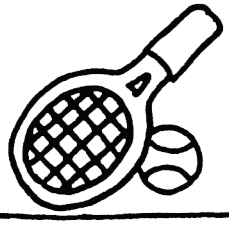
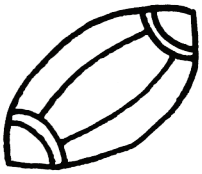
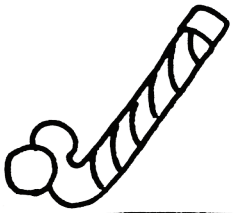
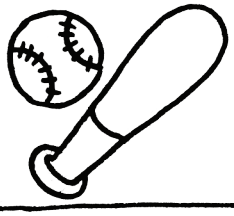
La práctica de esta actividad promueve el autoconocimiento del cuerpo y la ejercitación de las distintas partes del mismo. Fomenta en el niño la importancia de cuidar la salud y el cuerpo a partir del ejercicio físico y el deporte.

Los juegos organizados en circuitos ejercitan el trabajo en equipo desarrollando los valores de respeto, cooperación, empatía, escucha y responsabilidad.

PREPARADOS, LISTOS… ¡YA!

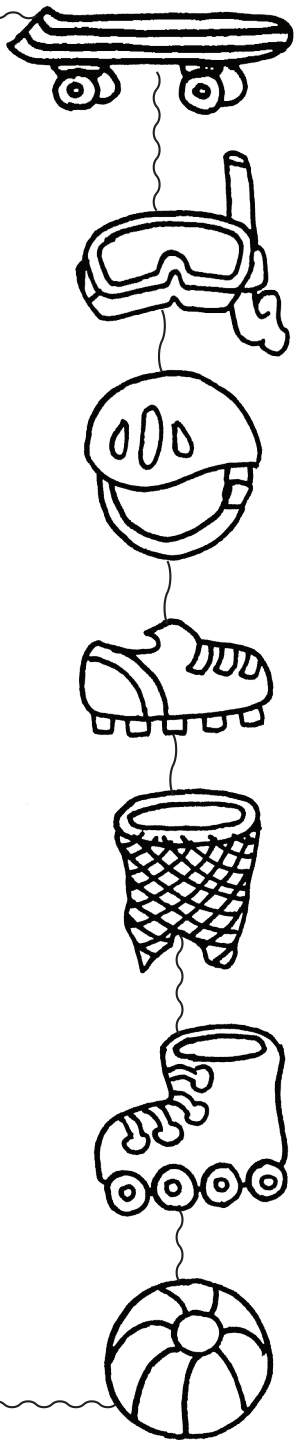
EL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

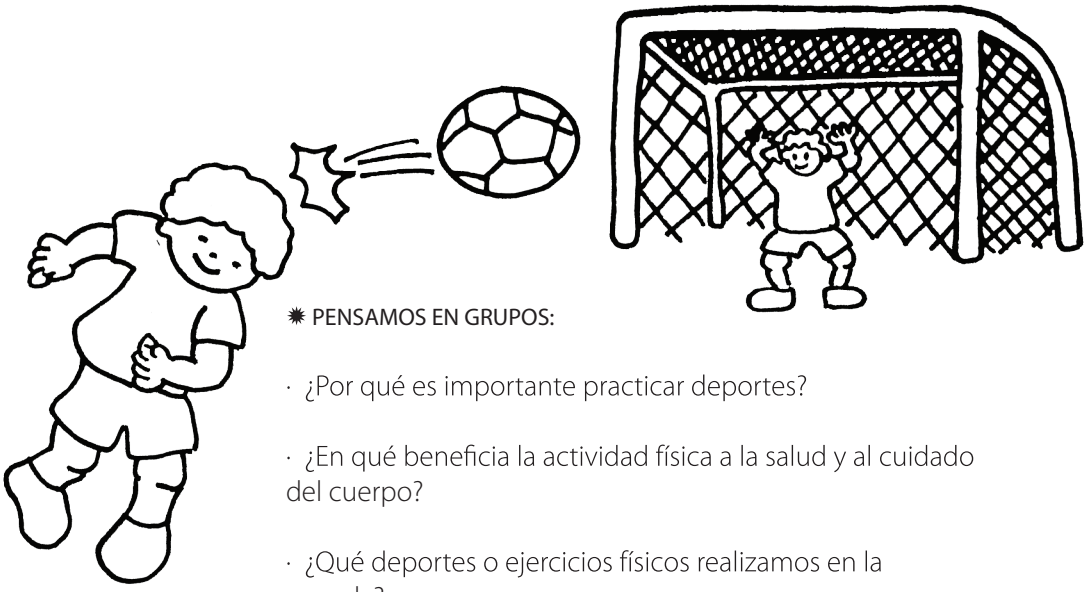
✷ COMPLETAMOS EL CUADRO

	DEPORTE	PARTES DEL CUERPO QUE TRABAJAN	ELEMENTOS NECESARIOS
			
			
			
			

¿CUÁL ES MI DEPORTE PREFERIDO?

✹ ME DIBUJO PRACTICÁNDOLO





✷ PENSAMOS EN GRUPOS:

· ¿Por qué es importante practicar deportes?

· ¿En qué beneficia la actividad física a la salud y al cuidado del cuerpo?

· ¿Qué deportes o ejercicios físicos realizamos en la escuela?

· ¿Qué deportes o ejercicios físicos realizamos en familia?

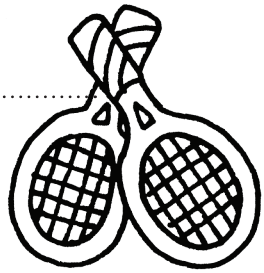
· ¿Qué deportes nos gustaría practicar?

✷ COMPLETAMOS LA FRASE ESCRIBIENDO 3 OPCIONES

HACER DEPORTE ES BUENO PORQUE

· .....

· .....

· .....

LOS DEPORTES Y EL EJERCICIO FÍSICO NOS AYUDAN A CUIDAR NUESTRO CUERPO Y A CRECER SANAMENTE.