

**Área de Educación Física – Raquel García y Javier Díaz**

Queridos niños y niñas, alumnos y alumnas del Colegio Mestalla,

Lo primero que queremos decirte, es que deseamos que estés bien. Y que lo estás haciendo FENOMENAL. Porque sabemos que estás “resistiendo” como un campeón o una campeona. Es fundamental tu ayuda porque, una vez más, como siempre te decimos ante nuestros retos grupales, no basta con el esfuerzo de unas pocas personas, sino que es necesario que tú pongas todo lo que puedas de tu parte para conseguir la meta. Y esta vez, nuestro objetivo es **quedarnos en casa**, por el bien de todos, de los componentes de nuestras familias (fundamentalmente de tus mayores, a los que quieres tanto) y de todas las demás familias.

Te animamos a que sigas “resistiendo”. Que busques lo bueno de cada momento. Que te mantengas de buen humor. Que pienses en el bienestar de los demás, de quien comparte de cerca contigo estos días. Que ayudes en casa en lo necesario. Y, sobre todo, que te mantengas entretenid@ con diversas actividades. Te recomendamos un hábito diario de lectura y estudio. Hábito, no agobio. Organiza bien tu tiempo para que quepa todo lo que quieres y debes hacer.

Y, por supuesto, no te olvides de la actividad física. Una muy buena es el baile, porque ejercita mucho, no requiere espacio ni material especial y es divertido. Si tienes a tu disposición un ordenador, en algún momento del día, aprovecha para buscar coreografías y clases de todo tipo, que te activen y también que te relajen. Si no dispones de ordenador, o está ocupado con cosas más importantes, ponte una música que te guste e invéntatelas tú. Cuando volvamos a vernos, nos las enseñas.

Y sobre todo juega. Juega mucho.

Desde el Área de Educación Física hemos elaborado una propuesta de juegos para ti, pensando que recordarías que por estos días cercanos a las vacaciones de Pascua, estaríamos trabajando los Juegos Tradicionales.

Hemos hecho una selección de 12 juegos y tú puedes hacer otra y centrarte en los que te gusten más y tengas más claros. Porque aunque hemos intentado explicarlos de la mejor manera posible, a veces tanta información resulta confusa. En todo caso, siempre puedes cambiar las reglas como a ti te convenga y si resulta bien, ya nos contarás. También nos interesará saber cómo vas a elaborar el material que se necesita para algunos juegos y cómo lo vas a decorar.

Antes de explicarte la propuesta, debes tener en cuenta que NO es una obligación, no debe suponer un agobio, sino una posibilidad más de actividad.

Te proponemos que nos envíes, a través de la tutora, una fotografía, que puede ser:

-**foto del material que has elaborado** para un determinado juego, que incluya un cartelito con el nombre del juego, tu nombre y curso.

-**foto de ti jugando**,

que incluya un cartelito con el nombre del juego, tu nombre y curso.

Esta foto, por cuestiones de privacidad, puede ir pixelada o no. Debe decidir tu familia.

Las fotos las compartiremos en la web del colegio, tal y como las del Día del Autismo. Por tanto, si tu familia envía una foto sin pixelar tu cara, debe especificar que da el consentimiento para que se publique tal cual. Si no figura consentimiento expreso, aunque sea por olvido, la pixelaremos nosotros. Solamente publicaremos una imagen por persona, por tanto si quieres hacernos llegar varias fotos, debes incluirlas todas en una única imagen o enviárnoslas todas en **un único** documento Word y nosotros las montaremos o elegiremos una de ellas. **Recuerda que debes enviar la foto o documento a tu tutora o tutor**, no a nosotros.

Te volvemos a insistir en que nuestra propuesta no es una obligación, Pretendemos motivarte. Puedes participar si te apetece. Pero, por supuesto, nos encantará recibir tu aportación.

Aprovechamos para enviarte un fuerte abrazo. Mucho ánimo, ya falta menos.

Tus profesores de Educación Física, te deseamos lo mejor y mucha suerte.

***Raquel y Javier***