

## EDUCACIÓN FÍSICA EN FAMILIA

Con motivo del “Día de las Familias” (15 de mayo), desde el área de educación física se pretende unir los tres elementos más importantes en la educación de un niño/a. El primero: ellos mismos. El segundo: la familia. Y el tercero: el colegio.

**+ Selecciona las dos metodologías que se han utilizado en la sesión de “Educación Física en Familia” y explícaselo a un familiar:**

### AMBIENTES DE APRENDIZAJE

### DESAFÍOS FÍSICOS COOPERATIVOS

### APRENDIZAJE BASADO EN RETOS

**+ Señala los aspectos más importantes de hacer educación física en familia:**

Ayuda a mantener el buen estado físico y evitar el sedentarismo.

Une a las familias de forma afectiva y emocional.

Facilita el buen funcionamiento de los diferentes órganos del cuerpo.

Produce aburrimiento y poca diversión.

Ayuda a mejorar la calidad del sueño.

Previene el nerviosismo, la depresión o la ansiedad.

Aumenta el rendimiento académico al mejorar la concentración, la memoria y el comportamiento.

Provoca el uso del ordenador o televisor.

**+ ¿Te ha gustado la clase de Educación física en Familia?:**

Responde arrastrando el color en el semáforo



Si, mucho



Regular



Poco



Si, mucho

Regular

Poco

**+ ¿Te gustaría realizarla más veces durante el curso?:**

Responde arrastrando el color en el semáforo



Si, mucho



Regular



Poco



Si, mucho

Regular

Poco

**¿Sabías que...?**

Practicar **ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA** motiva a los niños/as a mantenerse físicamente activos durante toda la vida.