

ACTIVIDAD FORMATIVA 6

Actividad física fuera del hogar



Tareas para casa

- **Diario** -

1. Una actividad para hacer en casa.
2. Al menos 2 veces y 2 horas a la semana.
3. Elige la ayuda y el material.
4. Ponlo en práctica

COMPARTIR DIARIOS SEMANALES



¿CÓMO TE SENTISTE?

Objetivos

Promover una práctica regular de actividad física en ambientes diversificados

Desarrollar instrumentos y estrategias para facilitar la práctica de la actividad física en diversos entornos

Saber dónde y cómo encontrar espacios accesibles para la práctica de la actividad física

Promover la participación de la familia en la promoción de estilos de vida saludables y activos

Importancia de la actividad física

- Ventilación pulmonar
- Volumen sistólico
- Presión sanguínea
- potencia aeróbica

- Coordinación
- Fuerza muscular
- Densidad ósea
- Flexibilidad



Actividad 1 - *¿Qué son las actividades físicas fuera de casa?*

Interior



Exterior



**La actividad física no es sólo formal y estructurada,
puede ser ocupacional, recreativa e informal**

[VIDEO 1](#)

[VIDEO 2](#)

Siempre que sea posible, llevar a cabo actividades de manera inclusiva

Actividad 2 –
Comparta con el grupo las actividades físicas que realizan

[VIDEO 1](#)

[VIDEO 2](#)

[VIDEO 3](#)

Ejemplos de actividades físicas fuera del hogar



BOCCIA



NADAR



SNOEZELEN



SLALOM CON SILLA DE RUEDAS



CANOAS

Actividad 3 – *Reflexión sobre la actividad física al aire libre*

Accesibilidades y adaptaciones de materiales

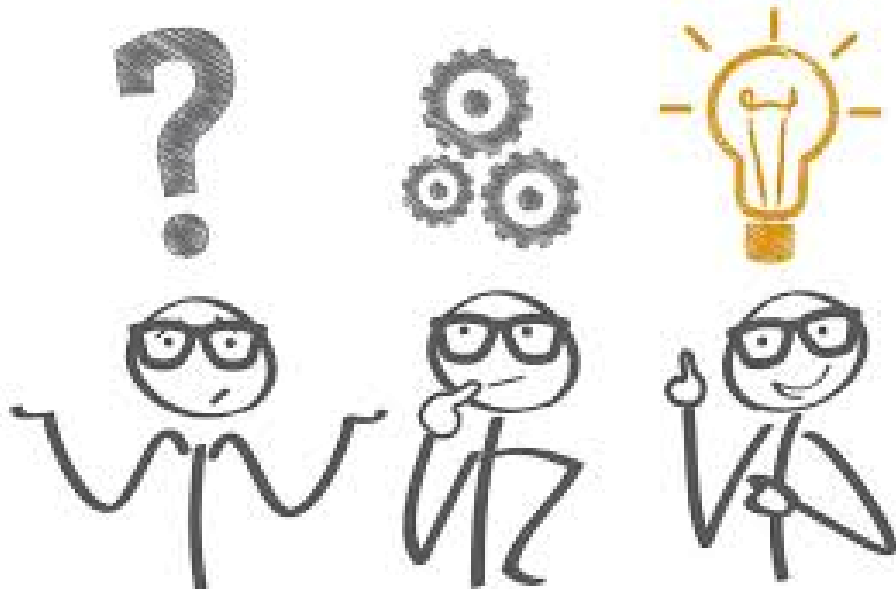
Aspectos positivos

Aspectos negativos

Accesibilidades y adaptaciones de materiales



Reflexión



- + Accesibilidad
- + Adaptaciones del equipo
- + Buenas prácticas
- + Calidad de vida

Tarea para casa

¿Qué actividad te gustaría llevar a cabo el último día?

