

**TAREAS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SEMANA  
DEL 25 AL 29 DE MAYO.**

# **JUEGOS CON PELOTA**

**Esta semana os toca enviarme de nuevo la tarea por correo electrónico. Fijaros bien en la página que corresponde a vuestro curso.**

**PROPUESTA DE LA PROFE ANA**

Antes de empezar, quisiera daros la enhorabuena porque en general lo estáis haciendo muy bien, a pesar de que cada día se hace más difícil. Todos tenemos ganas de volver al cole, pero de momento aun tendremos que esperar y ser responsables con las normas que nos van diciendo (acordaros de lo que os comenté la semana pasada).

Mientras no nos podamos ver, no os olvidéis de que hay que mantenerse fuertes, poniendo en práctica diferentes ideas, como ya pudisteis comprobar en la peli en la que sois

protagonistas (podéis verla pinchando en la foto):



Deciros de nuevo que me han encantado los envíos que hicisteis de la muiñeira. Sé que era difícil, pero habéis trabajado muy bien y estoy muy contenta.

Esta semana toca algo más sencillo y yo creo que os va a resultar más divertido, pero ya me lo diréis.

Tendréis que enviar la tarea al correo:

[efcanosarus.2020@gmail.com](mailto:efcanosarus.2020@gmail.com)

Si lo hacéis bien, quizá sume en vuestra nota, así que fijaros en las instrucciones que os doy para cada curso.



TAREA PARA

# 1º de Educación Primaria

Puedes elegir entre estas **tres opciones**. Elige la que más te guste:

**1ª opción:** invéntate un juego en el que juegues con una pelota.

**2ª opción:** juega al juego de mesa de la escalera o la serpiente (el que os propuse hace dos semanas).

**3ª opción:** haz al menos 3 de estos juegos de comba:

**SALTO CON LA CUERDA FIJA EN EL SUELO:** colocas la cuerda en el suelo y la saltas de lado a lado con los pies juntos y luego de delante a atrás.

**SALTO HORIZONTAL:** la cuerda está en el suelo y desde la distancia que quieras, tienes que sobrepasarla de un salto. Cada vez te vas alejando más de la cuerda a ver desde donde llegas.

**PUENTE COLGANTE:** seguimos con la cuerda en el suelo y pasamos por encima de ella pisándola e intentando no tocar el suelo (manteniendo el equilibrio sobre ella).

**"LIMBO":** se coloca la cuerda elevada y paralela al suelo. Tienes que pasarla por debajo y cada vez que la pases, la bajas un poco, más cerca del suelo.

**"LAS COLITAS":** se necesitan al menos 2 personas. Cada una coge una cuerda (también vale una tela larga) y se la pone enganchada en la parte de atrás del pantalón como si fuese una cola. Si llega al suelo, podéis jugar a pisar la cuerda del otro/a intentando que no pisen la vuestra. En caso de que no llegue al suelo, habría que robarla con la mano.

Elegid la opción que más os guste, la hacéis y luego me la mandáis a [efcanosarus.2020@gmail.com](mailto:efcanosarus.2020@gmail.com)

Para el envío también podéis elegir entre hacer un vídeo o una explicación escrita del juego que habéis elegido, explicando cómo lo hicisteis y porqué es el que más os gusta.

NO OS OLVIDÉIS DE PONER NOMBRE Y APELLIDOS EN EL ASUNTO

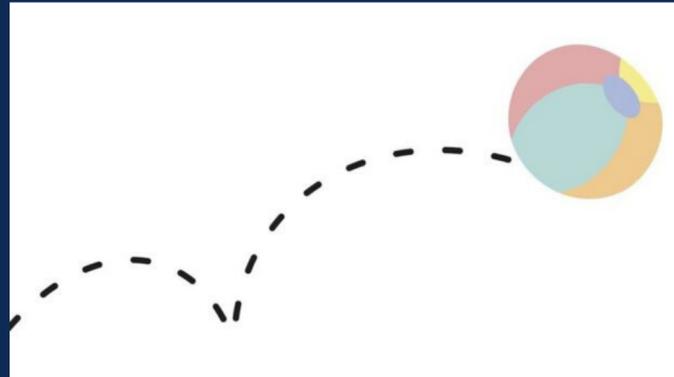


TAREA PARA

2º y 3º

de Educación Primaria

Pinchando en esta imagen, descubrirás un juego que posiblemente no conozcas:



Necesitarás alguien que juegue contigo (si podéis ser 3, como pone en el vídeo, pues mucho mejor, si no con 2 es suficiente).

De materiales necesitamos una pelota y una mesa. La pelota debe rebotar en la mesa como muestra en el vídeo.

Observa bien el vídeo porque ahí está explicado.

Si no puede jugar nadie contigo, lo puedes hacer acercando la mesa a la pared y haciendo que la pelota rebote en ambos sitios. Será más aburrido, pero es otra forma de hacerlo.

Será más divertido si tu familia te ayuda a jugar.

Grabad un vídeo jugando y enviadlo al correo electrónico [efcanosarus.2020@gmail.com](mailto:efcanosarus.2020@gmail.com)

En caso de que sea muy largo o pese demasiado para enviar por correo, podéis compartirlo por drive (o cualquier otro medio como ya estáis haciendo varios de vosotros). Los que no sepáis como hacer, hacédmelo saber con un correo y os hago llegar las instrucciones.

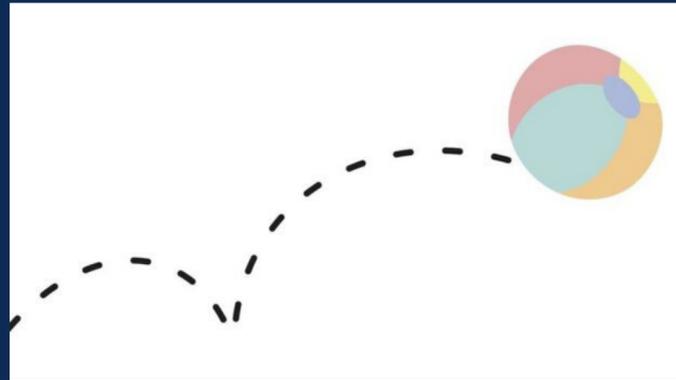
NO OS OLVIDÉIS DE PONER NOMBRE Y APELLIDOS EN EL ASUNTO



TAREA PARA

## 4º de Educación Primaria

Pinchando en esta imagen, descubrirás un juego que posiblemente no conozcas:



Necesitarás alguien que juegue contigo (si podéis ser 3, como pone en el vídeo, pues mucho mejor, si no con 2 es suficiente).

De materiales necesitamos una pelota y una mesa. La pelota debe rebotar en la mesa como muestra en el vídeo.

Observa bien el vídeo porque ahí está explicado.

Si no puede jugar nadie contigo, lo puedes hacer acercando la mesa a la pared y haciendo que la pelota rebote en ambos sitios. Será más aburrido, pero es otra forma de hacerlo.

Será más divertido si tu familia te ayuda a jugar.

**Antes de jugar, deberás hacer un buen calentamiento, así que recuerda bien la movilidad articular como la hacíamos en clase.**

Por lo tanto tenéis una doble tarea: por un lado el calentamiento y por otro el juego que os aparece en el vídeo. Ambas tareas enviadlas a [efcanosarus.2020@gmail.com](mailto:efcanosarus.2020@gmail.com)

Podéis grabar las 2 en vídeo o podeis grabar en vídeo sólo el juego, y el calentamiento, como es más largo, podeis ponerlo por escrito, explicando como lo hacéis.

Si tenéis cualquier duda sobre el envío, hacédmelo saber con un correo y os hago llegar las instrucciones.

**NO OS OLVIDÉIS DE PONER NOMBRE Y APELLIDOS EN EL ASUNTO**



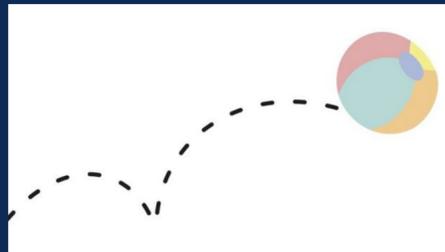
TAREA PARA

5º y 6º

## de Educación Primaria

Esta semana os voy a dar completa libertad para que escojáis cualquier actividad con pelota que queráis hacer. Me vale cualquiera que se os ocurra. Podéis hacer alguna técnica concreta de algún deporte, un juego en el que tengáis que usar una pelota, etc... Lo que se os ocurra y más os apetezca.

Si no se os ocurre nada nuevo, podéis probar con el juego que les dejé a los cursos anteriores y al que podéis acceder pinchando en esta imagen:



Y una vez decidáis qué hacer, lo ponéis en práctica pensando en cual de las 4 capacidades físicas básicas estáis poniendo en funcionamiento en esa tarea (solamente una y bien justificada).

La forma en la que me enviéis la tarea también la podréis escoger, pues podéis grabar un vídeo o explicármela por escrito. Lo que prefiráis.

**LO QUE SÍ TENÉIS QUE HACER ES EXPLICARME EN EL CORREO CUAL DE LAS 4 CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS PONÉIS EN FUNCIONAMIENTO CON ESA TAREA Y EXPLICAR PORQUÉ PENSÁIS QUE ES ESA. SI NO OS ACORDAIS DE CUALES ERAN, OS DEJO UN VÍDEO PARA QUE LO RECORDÉIS EN ESTE ENLACE (pincha la imagen).**



Recordad que el correo para enviar la tarea es [efcanosarus.2020@gmail.com](mailto:efcanosarus.2020@gmail.com)

En caso de que tengáis cualquier problema con el envío (si lo queréis hacer por vídeo y ocupa demasiado) hacédmelo saber con un correo y os hago llegar las instrucciones de cómo compartirlo por google drive.

**NO OS OLVIDÉIS DE PONER NOMBRE Y APELLIDOS EN EL ASUNTO**

The background is a dark blue color. It features several stylized basketballs in red and white. The basketballs are arranged in a scattered pattern, with some partially cut off by the edges of the frame. There are also several small white and red dots scattered across the background. The text is centered and written in a white, handwritten-style font.

# MUCHO ÁNIMO CHICOS Y CHICAS

YA QUEDA MENOS PARA QUE PODAMOS VOLVER A  
VERNOS.

UN ABRAZO PARA TODOS Y TODAS.