

1º DE EP - EDUCACIÓN FÍSICA

TEMPORALIZACIÓN: DEL 11 AL 22 DE MAYO DE 2020

Hola a tod@s.

Espero que estéis todos bien.

Os hago un nuevo envío con actividades para realizar durante las próximas dos semanas.

Tened en cuenta que las fichas no son para estudiar, son para leerlas y completarlas.

Las actividades que os propongo para educación física están agrupadas en los siguientes puntos:

1.- Ejercicios de calentamiento y estiramiento.

2.- Juegos y actividades.

3.- Enlaces.

4.- Fichas.

5.- Fotografías.

La estructura de una sesión de educación física sería la siguiente:

- Debéis empezar por los **ejercicios de calentamiento**.
Tenéis dos opciones pero ¡no las hagáis juntas! Elegid una cada día.
El calentamiento debe durar sobre 8 minutos.
Al terminar el calentamiento realizáis los **estiramientos** que hacemos todos los días en clase de educación física (durante aproximadamente 5 minutos).
- Continuáis realizando 2 ó 3 **juegos** (durante 30 minutos aproximadamente, aunque, si quieres, puedes hacerlos durante más tiempo).
Puedes elegir los juegos que quieras de la lista que os envío.
- Algún día, después del calentamiento en vez de realizar juegos, podéis hacer una sesión de yoga (ver también otros enlaces que os remito).
- Las fichas que os envío son para leer y completar, no para estudiar. **Las fichas que son para completar debéis enviármelas.**

1º E.P - EDUCACIÓN FÍSICA (DEL 11 AL 22 DE MAYO DE 2020)

OBSERVACIONES: en cada sesión debéis elegir una opción del calentamiento, realizar estiramientos, y elegir dos o tres juegos. (En vez de los juegos algún día podéis optar por hacer una sesión de yoga de las que aparecen en el enlace que os remito).

DEFINICIÓN DE LA TAREA	MATERIAL
<p>1.- Calentamiento y estiramientos:</p> <p>1.1.-Calentamiento.</p> <p>-Opción A calentamiento: circuito.</p> <p>Poner un puñado de garbanzos en el suelo, y a 1,5 metros aproximadamente colocar una caja. Dejamos un espacio, y a continuación ponemos tres bloques de libros colocados en hilera y separados entre sí (cada bloque de libros lleva 4 o 5 libros). Dejar otro espacio y colocar dos sillas también en hilera y separadas entre si. A un metro de las sillas se colocan 4 botellas de agua grandes, separadas entre sí a modo de conos, y un balón.</p> <p>Se trata de encestar el mayor número posible de garbanzos en la caja. Pasar corriendo los bloques de libros por arriba (a modo de vallas). Reptar por debajo de las dos sillas y conducir un balón en zig-zag entre los conos.</p> <p>Vamos al inicio del circuito, allí descansamos y repetimos el circuito 2 veces más, descansando entre cada repetición. (En total lo hacemos 3 veces). (Ver dibujo al final).</p> <p>-Opción B calentamiento:</p> <p>Sin moverse mucho del sitio, desplazarse como serpientes, como canguros, gatos, caballos, monos...</p> <p>1.2.- Estiramientos:</p> <p>Al terminar con el calentamiento realizas los estiramientos que hacemos todos los días en clase de educación física.</p> <p>2.- Juegos y actividades:</p> <p>2.1.- Carreras con objetos:</p> <p>Señalar en el suelo una línea de salida y a 3 metros aproximadamente una línea de llegada. En la línea de salida coloco una pelota, dos jerséis, tres libros y cuatro botellas de agua.</p> <p>Se trata de llevar los objetos, en el menor tiempo posible, desde la línea de salida hasta la de llegada: en el primer viaje llevar 1 pelota, en el segundo 2 jerséis, en el tercero 3 libros y en el cuarto 4 botellas de agua.</p>	<p>-Garbanzos, 1 caja, 15 libros, 2 sillas, 4 botellas de agua, 1 pelota.</p> <p>-1 pelota, 2 jerséis, 3 libros, 4 botellas de agua.</p>

DEFINICIÓN DE LA TAREA	MATERIAL
<p>2.2.- Ordenar la casa : Se trata de colocar en su sitio los juguetes de vuestra habitación, que previamente habéis descolocado, en el menor tiempo posible. Repetir y comprobar cuál de las dos veces os llevó menos tiempo.</p>	<p>-Tus juguetes.</p>
<p>2.3.- La diana: Pintamos una diana en un papel y hacemos 3 bolas muy pequeñas de papel de periódico. Se trata de lanzar las bolas a la diana intentando darle a la zona de más puntuación. Sumamos la puntuación obtenida y repetimos. (Ver foto al final).</p>	<p>-papel, bolas de papel de periódico.</p>
<p>2.4.Botar una pelota: Si las condiciones de vuestra casa os lo permiten, botar una pelota durante un rato. Primero parados y después andando.</p>	<p>-1 pelota.</p>
<p>2.5.-Zig-zag entre conos: Preparar una hilera de 3 o 4 botellas de agua, o de libros... (a modo de conos) para hacer zig-zag entre ellos conduciendo un balón con los pies. Hazlo andando y si te sale bien puedes hacerlo andando rápido.</p>	<p>-3 botellas de agua, 1 balón.</p>
<p>2.6.-Tiros a portería: Poner dos botellas de agua a modo de portería y tirar penaltis, intentando meter gol.</p>	<p>-2 botellas de agua, 1 balón.</p>
<p>2.7.-En busca del tesoro: Uno esconde un objeto y otro lo busca. Al que busca el objeto se le puede guiar diciendo <i>frío</i> si se aleja del lugar en donde está el objeto y <i>caliente</i> si se acerca.</p>	
<p>2.8.-Haz lo que lees: Lee la siguiente frase dos veces y después, sin mirar, haz lo que te dice la frase: <i>“De pie, levanto un pie del suelo, lo bajo. Levanto un brazo, lo bajo. Me siento levanto brazos y pies. Me acuesto.”</i> Si no te sale a la primera, vuelve a leerlo y repítelo.</p>	

3.- Enlaces:

- EXCURSIÓN AL CUERPO HUMANO: LOS MÚSCULOS
<https://www.youtube.com/watch?v=V072pKvw3a8>
- DOS ENLACES EN DONDE VERÉIS MÁS PRUEBAS OLÍMPICAS:
 - ❑ Enlace de salto con pértiga:
<https://www.youtube.com/watch?v=t9gHhvg5Tga>
 - ❑ Enlace de carrera de 100 m vallas:
<https://www.youtube.com/watch?v=-5WSGZOnJbg>
- ENLACE PARA REALIZAR EJERCICIOS DE YOGA:
<https://www.youtube.com/watch?v=wiT8YwqNGu4>

RECORDAD QUE PARA ACCEDER A YOUTUBE DEBÉIS HACERLO EN COMPAÑÍA DE UN ADULTO.

4.- Fichas:

Os envío unas fichas pero no es necesario estudiarlas, sólo leerlas y completarlas.

Os recuerdo que **las fichas que son para completar debéis enviármelas al siguiente correo electrónico:** marga.gcampos@gmail.com

Alimentación e higiene

Señala cuáles de estas conductas realizas:

Te lavas los dientes diariamente y con frecuencia.	
Te aseas antes de comer.	
Bebes agua razonadamente.	
Comes lo necesario y cuando tienes apetito.	
Comes con calma y reposadamente.	
Comes cuatro veces al día.	
Tomas los alimentos blandos, cremosos y en trozos pequeños.	
No abusas de los dulces.	

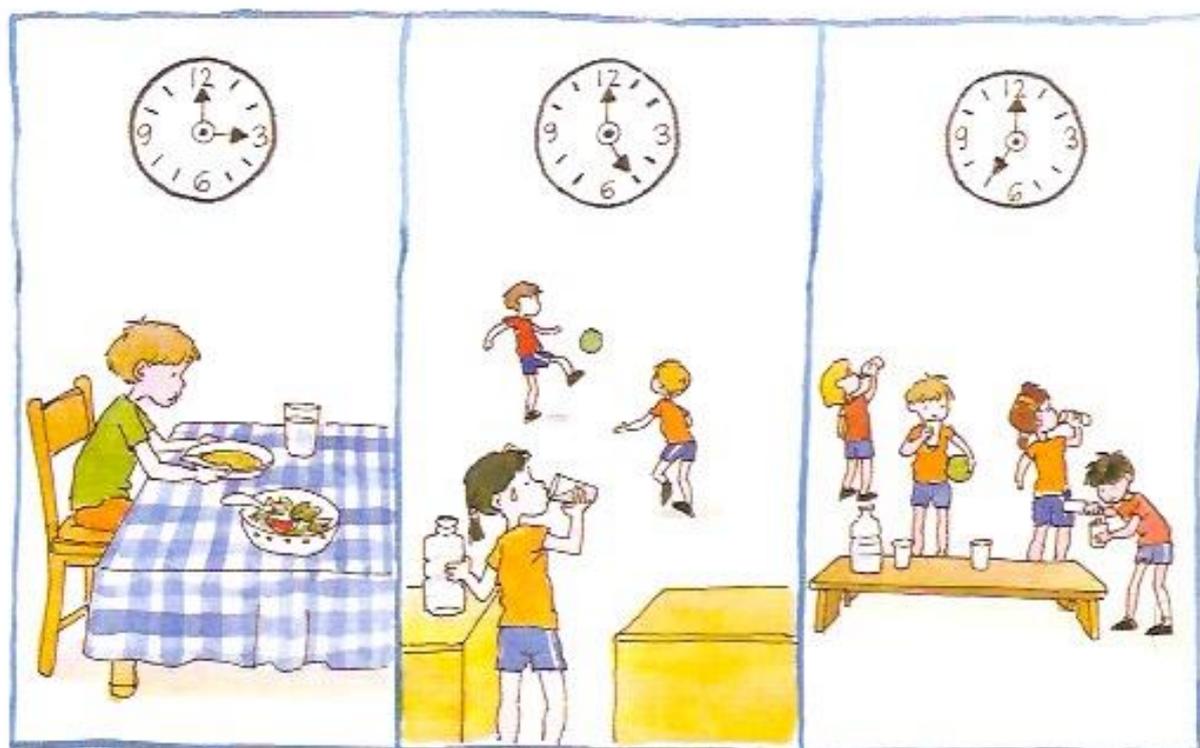
Apunta el número de respuestas afirmativas

Ahora, observa en el cuadro cuál es tu conducta en relación con la alimentación y la higiene. Observa dónde estás situado.

8 respuestas	Muy bien	Buenas costumbres
6-8 respuestas	No está mal	Se puede mejorar
4-6 respuestas	Regular	Debes mejorar
Menos de 4 respuestas	¡Cambia tus costumbres!	

¿Sabías que...?

- Debemos estar sin comer dos horas antes de la competición escolar o del entrenamiento.
- Si tuviéramos que tomar algo de comer, serían alimentos de fácil digestión y ricos en hidratos de carbono.
- Durante el ejercicio físico, beberemos líquido para reponer lo perdido.
- Después del ejercicio físico, beberemos líquido para evitar la deshidratación, y pasado un tiempo comeremos para reponer lo que hayamos gastado.



Antes del ejercicio.

Durante el ejercicio.

Después del ejercicio.

5.- Fotografías:

