

1º DE EP. EDUCACIÓN FÍSICA

TEMPORALIZACIÓN: DEL 8 AL 18 DE JUNIO DE 2020

Hola a [tod@s](#). Espero que sigáis bien.

Os hago el último envío de actividades de este curso tan atípico para realizar durante las próximas dos semanas.

Espero que las actividades que os he mandado durante este trimestre os hayan servido para hacer algo de ejercicio, aunque fuera en casa, y aliviar un poco los rigores del confinamiento.

Aprovecho la ocasión para despedirme y daros las gracias a vosotros y a vuestras familias por el esfuerzo realizado.

Os habéis adaptado a una situación muy difícil para todos, habéis respondido con seriedad y responsabilidad y habéis trabajado mucho.

Sólo me queda desearos que paséis unas muy merecidas y felices vacaciones.

Nos vemos en septiembre.

En este envío no hay ninguna ficha para completar.

Los que tengan fichas atrasadas y las quieran enviar, pueden hacerlo.

Los envíos podéis realizaros hasta el domingo 14 de junio incluido.

Si alguien prefiere mandar una foto de las fichas por WhatsApp que me lo comunique y lo incluyo en un grupo.

Como en anteriores ocasiones las actividades que os propongo están agrupadas en los siguientes puntos:

1.- Ejercicios de calentamiento y estiramiento.
2.- Juegos y actividades.
3.- Enlaces.
4.- Fotografías.

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

- Debéis empezar por los ejercicios de calentamiento.
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 queréis, podéis hacerlos durante más tiempo).
- Algún día, después del calentamiento en vez de realizar juegos, podéis hacer una sesión de yoga (ver en los *enlaces* que os remito).

1º EP.- EDUCACIÓN FÍSICA (8 - 18 DE JUNIO DE 2020)

OBSERVACIONES: en cada sesión debéis realizar el calentamiento, los 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>- Circuito:</p> <p>Lee atentamente el circuito y prepara el material antes de empezar:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Colocar 6 paños en el suelo (o 6 libros) y a 4 metros de ellos ponemos una caja o una cesta.❖ A 1m de la caja ponemos 3 hojas de periódico en hilera y separadas entre sí.❖ A continuación colocamos una silla.❖ A 1 m aproximadamente de la silla colocamos una alfombra pequeña. <p>1.- Empezar el circuito llevando los paños de cocina a la caja. Sólo se puede llevar un paño de cada vez.</p> <p>2- Seguir con los periódicos. Los pasamos de la siguiente forma: dos pies dentro del periódico y a la pata coja fuera (en el espacio que queda entre los dos periódicos).</p> <p>3.- Subir y bajar de la silla 3 veces.</p> <p>4.- Desplazarse como una serpiente encima de la alfombra.</p> <p>Repetir el circuito 2 veces más descansando entre cada repetición. En total lo hacéis 3 veces. (Ver dibujo al final).</p> <p>1.2.- Estiramientos :</p> <p>Al terminar con el calentamiento realizar los estiramientos que hacemos todos los días en clase de educación física.</p> <p>2.- Juegos y actividades:</p> <p>2.1.- "El transportista":</p> <p>Señalar una línea de salida y a 3 o 4 m una de llegada.</p> <ul style="list-style-type: none">❖ <u>En la línea de salida poner los siguientes objetos:</u><ul style="list-style-type: none">▪ Un jersey▪ Un zapato▪ Una camiseta▪ Unos calcetines❖ <u>En la línea de llegada colocar los siguientes objetos:</u><ul style="list-style-type: none">▪ Un libro	<p>-6 paños de cocina (o 6 libros), 1 caja o 1 cesta, 3 hojas de periódico, 1 alfombra pequeña</p> <p>-1 jersey, 1 zapato, 1 camiseta, calcetines, 1 libro, 1 libreta, 1 goma, 1 bolígrafo.</p>

- Una libreta
- Un bolígrafo
- Una goma

Se trata de cambiar todos los objetos de sitio, pero de uno en uno:

- Situaros en la línea de salida y coger uno de los objetos que están allí, un jersey por ejemplo.
- Ir corriendo hasta la línea de llegada dejar el jersey y coger un objeto de los que están allí, un libro por ejemplo, para llevarlo hasta la línea de salida.
- En la línea de salida coger otro objeto, como un zapato.
- Ir corriendo hasta la línea de llegada, dejar el zapato, coger otro de los objetos que están allí, una libreta, y llevarla hasta la línea de salida.
- Y así sucesivamente hasta que estén cambiados de sitio todos los objetos.

¿Cuánto tiempo te llevó hacerlo?

2.2.- "Boto la pelota":

Botar una pelota sin desplazarse. Luego botar andando y finalmente botar andando de prisa o corriendo.

-1 pelota

2.3.- "Gymkhana":

Corriendo, realiza un recorrido por tu casa haciendo lo que te dicen: Iniciar la gymkhana en la entrada de la casa:

- Ir a la sala de estar y reptar sobre la alfombra como si fueras una serpiente.
- Ir a la cocina y subir y bajar de una silla dos veces.
- Ir a una habitación y girar encima de una cama como si fueras una croqueta.

FINALMENTE IR AL BAÑO COGER UN ROLLO DE PAPEL HIGIÉNICO Y LLEVARLO CORRIENDO HASTA LA COCINA.

¿Cuánto tiempo has tardado en hacer el recorrido?

2.4.- "Salto como un canguro":

Para este juego necesitas dos sillas y una goma larga.

Ata los dos extremos de la goma y coloca una silla enfrente de la otra. A continuación introduces la goma por las patas de las dos sillas.

Ya solo te queda saltar:

- Salta a pies juntos para pisar la goma con los dos pies, y de allí salta para pisar el otro tramo de goma.
- Vas subiendo la goma por las patas de la silla hasta que ya no seas capaz de saltar y pisarla.
- Puedes seguir subiendo la goma por el respaldo de las sillas.

(Ver foto al final).

-2 sillas, 1 goma elástica grande.

2.5.- "Mini petanca":

Para jugar tienes que fabricar antes las bolas y el boliche.

- El boliche es una bola pequeñita que puedes hacer con papel de

-Papel de aluminio y papel de periódico.

<p>aluminio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las bolas para la petanca las puedes hacer con papel de periódico: coges una hoja y la enrollas dándole forma de bola. Cada jugador tiene dos bolas de papel. <p>Se juega de la siguiente manera: En un terreno llano, marcas en el suelo una línea de lanzamiento, que es desde donde tirarás las bolas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Primero tiras la bola pequeña (el boliche). - Después tiras las otras bolas, una a una, intentando que queden lo más cerca posible del boliche. <p>Si juegas con otra persona, gana el que deje su bola más cerca del boliche.</p> <p>2.6.- <i>Buscando a Wally</i>: El juego consiste en esconder un objeto, en este caso a <i>Wally</i> dibujado en un trocito de un rollo de papel higiénico, para que otra persona lo encuentre en el menor tiempo posible.</p> <p>Puede ser cualquier otro objeto que tengáis en casa o que queráis fabricar. (Ver foto al final).</p>	<p>-1 rollo de papel higiénico y pinturas.</p>
--	--

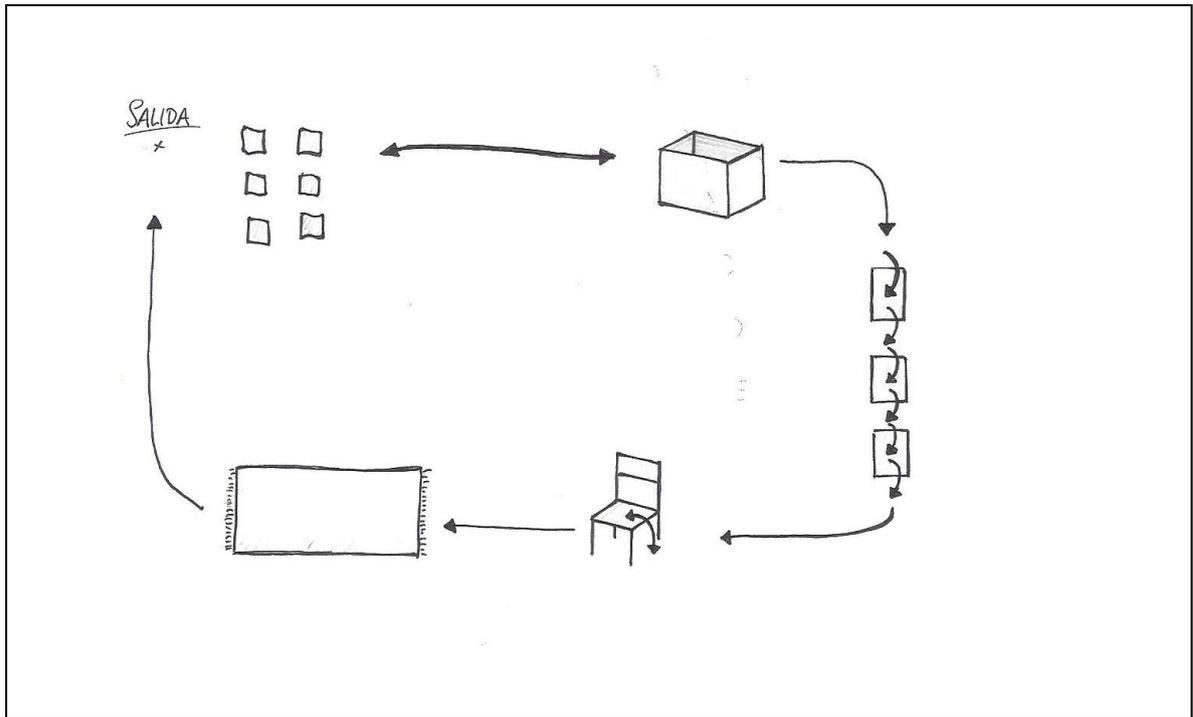
3.- Enlaces:

- Alimentación saludable:
<https://www.youtube.com/watch?v=FUBpTGB2zO4>
- CRUZ ROJA - Prevención de accidentes y primeros auxilios para niños y niñas.
<https://www.youtube.com/watch?v=avfm6pPGZzo>
- Yoga:
<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>

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

4.- Fotografías:

CIRCUITO.



JUEGO: "Salto como un canguro".



JUEGO: "Buscando a Wally".

