

1º DE EP - EDUCACIÓN FÍSICA

TEMPORALIZACIÓN: DEL 27 DE ABRIL AL 9 DE MAYO

Hola a tod@s.

Espero que estéis todos bien. ¡Supongo que estaréis contentos de que ya se pueda salir a la calle un ratito a pasear!

Recordad que hacer ejercicio físico todos los días os ayudará a manteneros sanos y fuertes.

Y ya sabéis: mucha paciencia y el ánimo muy, muy alto.

Como en los anteriores envíos, os remito actividades para realizar durante dos semanas. Os recuerdo 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.

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 queréis, podéis hacerlos durante más tiempo).

Podéis elegir los juegos que más gusten de la lista que os envío.

- Algún día, después del calentamiento, en vez de realizar juegos, podéis hacer una sesión de yoga (ver enlaces que os remito).

- Las fichas que os envío son para leer y completar, no para estudiar.

1º EP - EDUCACIÓN FÍSICA -

OBSERVACIONES: en cada sesión debéis elegir una opción del calentamiento, realizar estiramientos y elegir dos o tres juegos.

DEFINICIÓN DE LA TAREA	MATERIAL
<p>1.- Calentamiento y estiramientos:</p> <p>1.1.-Calentamiento</p> <p>Opción A calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicios con un globo. Para mantenerlo en el aire:<ul style="list-style-type: none">- Golpear con una mano.- Golpear alternativamente con las dos manos.- Golpear con una mano y dar una palmada. Varias veces.- Tocar el suelo antes de cada golpeo.- Arrodillarse y levantarse antes de cada golpeo.- Toques con la cabeza. ¿Cuántos toques soy capaz de darle sin que me caiga al suelo?- Golpear sólo con el pie.• Con dos globos:<ul style="list-style-type: none">- Mantenerlos en el aire golpeándolos con las manos- Mantenerlos en el aire golpeándolos con las manos y con los pies.• Con varios globos:<ul style="list-style-type: none">- ¿Cuántos globos soy capaz de mantener en el aire al mismo tiempo? <p>Opción B calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none">• “Ordenar la habitación”: Tienes que esparcir por el suelo los juguetes de tu habitación y cuando te den la salida, volver a colocarlos en su sitio en el menor tiempo posible. Descansas y lo repites. <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>-Globos.</p> <p>-Tus juguetes.</p>
<p>2.- Juegos y actividades:</p> <p>2.1.- Carrera entre obstáculos::</p> <p>Coloca tres botellas de agua grandes en el suelo en hilera y separadas entre sí. Haz zig-zag entre ellas corriendo. Ida y vuelta. Repite el mismo ejercicio pero a cuatro patas. Repite ahora a la pata coja. Cambia de pierna cuando quieras. Repite con desplazamiento lateral (corriendo de lado). Repite andando y dando una palmada delante y otra detrás.</p>	<p>- 3 botellas grandes de agua.</p>

DEFINICIÓN DE LA TAREA	MATERIAL
<p>2.2.- "El canguro y la serpiente":</p> <p>Coloca dos botellas de agua separadas entre sí y encima de ellas pon la escoba. Repites lo mismo con las otras dos botellas de agua y la fregona. Debes colocarlas separadas entre sí.</p> <p>Salta por encima de la escoba primero y después por encima de la fregona. Vuelve al principio y repítelo.</p> <p>A continuación pasas por debajo arrastrándote como si fueras una serpiente.</p> <p>Finalmente pasas por debajo pero "boca arriba". Repetir varias veces.</p>	<p>- 4 botellas de agua, 1 escoba y 1 fregona.</p>
<p>2.3.- Tiro al blanco:</p> <p>Coloca una botella de plástico grande (con un poco de agua) encima de una banqueta. Te sitúas a 2 m. y lanzas la pelota intentando tirar la botella. Vas aumentando la distancia de lanzamiento.</p> <p>Si no dispones de pelota puedes hacer una con papeles de periódico y cinta de embalar.</p>	<p>-1 botella de plástico. -1 banqueta. -1 pelota (podemos usar una de papel).</p>
<p>2.4.- Tiro a la toalla:</p> <p>Lanzar una pelota de papel de periódico a una toalla pequeña que se encuentra estirada en el suelo (a unos 2 m). La pelota debe quedar sobre la toalla. Repetir desde distintas posiciones (sentado, de pie, acostado...).</p> <p>Después lánzala delante, detrás, a la izquierda y a la derecha de la toalla.</p>	<p>-1 pelota de papel de periódico. -1 toalla.</p>
<p>2.5.- Tiro y encesto:</p> <p>Coloca 3 cajas en hilera, una detrás de otra (o 3 toallas o 3 papeles de periódico).</p> <p>Sitúate enfrente de ellas a unos 2 m.</p> <p>Tienes que lanzar y encestar los tres botes de yogur en la primera caja en tres tiros!</p> <p>Cuando lo consigas haces lo mismo con la segunda y luego con la tercera caja.</p>	<p>-3 cajas (o 3 toallas o 3 hojas de periódico). -3 botes de yogur.</p>
<p>2.6.- "Veo y toco":</p> <p>Uno dice un color y otro tiene que tocar en el menor tiempo posible un objeto de ese color.</p> <p>Lo puedes hacer más difícil diciendo dos o tres colores.</p>	
<p>2.7.- "Frío - frío":</p> <p>Uno se sitúa encima de una alfombra grande con los ojos vendados.</p> <p>Otro se sienta fuera de la alfombra. Colocamos un objeto sobre la alfombra.</p> <p>El que tiene los ojos vendados debe localizar ese objeto y el que está fuera de la alfombra le ayuda diciendo "frío" cuando esté lejos del objeto y "caliente" cuando se vaya acercando.</p>	

3.- Enlaces:

- Enlace sobre los juegos olímpicos de la antigua Grecia:

Ten en cuenta que en este vídeo lo que Goofy llama “caminata” es “marcha” y el “salto con garrocha” es el “salto con pértiga”.

<https://www.youtube.com/watch?v=QjaAIWdKg4A>

- Enlace para realizar ejercicios de Yoga:

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

- Enlace que contiene parte de las tareas que hemos visto en las clases que os envió hoy.

https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k_xNXYBc

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

4.- Fichas:

Os envío varias fichas para que vayáis haciendo en vuestros ratos libres. No es necesario estudiarlas, sólo leerlas y completarlas.

Mis manos

3

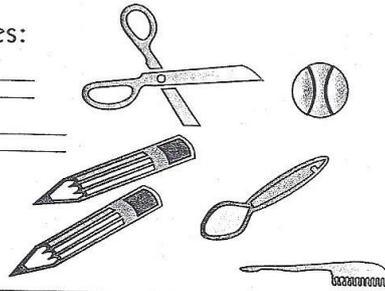


LEE Y COMPLETA

Tenemos dos manos, la derecha y la izquierda.
Algunos usan su mano derecha para hacer muchas cosas, son **DIESTROS**.
Quienes usan más su mano izquierda para hacer las cosas son **ZURDOS**.

Escribe con qué mano haces tú estas acciones:

- Coloreo y escribo: _____
- Me cepillo los dientes: _____
- Cojo la cuchara: _____
- Corto con las tijeras: _____
- Lanzo una pelota de tenis: _____



YO SOY _____ porque hago más cosas con mi mano _____.



INVESTIGA Y CONTESTA

Mi maestro utiliza más su mano: _____ es _____

- ¿Cuántos niños y niñas hay en tu clase?:
- ¿Cuántos son DIESTROS?: • ¿Cuántos son ZURDOS?:
- Escribe sus nombres: _____

ADIVINANZA

*Uno larguito
dos más cortitos
uno chico y flaco
y otro gordazo.*

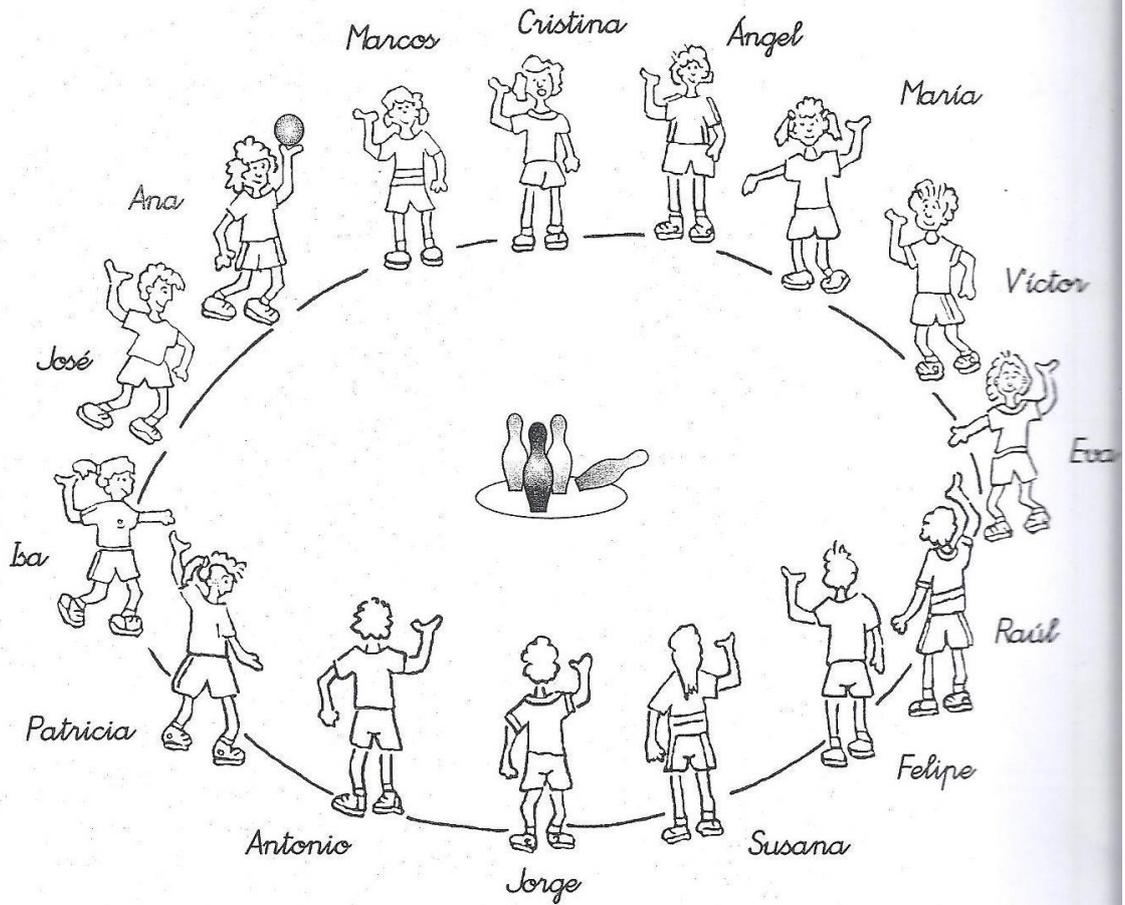


¿Qué es?: _____



BUSCA Y COLOREA

Tus amigos están haciendo puntería lanzando pelotas a los bolos situado en el centro de la pista. Pero solamente ANA tiene su pelota.
Dibújale a cada niño una pelota en la mano con la que va a lanzar.



Localiza los diestros y los zurdos.

¿Cuántos son DIESTROS?:

¿y ZURDOS?:

Escribe el nombre de los que son zurdos: _____

- COLOREA:**
- Los que son *diestros* con la equipación que tú quieras.
 - Los que son *zurdos* con otra diferente.