

1º DE EP. EDUCACIÓN FÍSICA

TEMPORALIZACIÓN: 25 DE MAYO - 5 DE JUNIO DE 2020

Hola a tod@s.

Espero que sigáis muy bien.

Os hago un nuevo envío con actividades para realizar durante las **próximas dos semanas**. Os mando una ficha y como ya habéis trabajado mucho ésta es la última ficha que os envío para completar.

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 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).
- La ficha que os remito para completar **debéis enviármela**.
- **Los que tengan fichas atrasadas y las quieran enviar pueden hacerlo .**

1º EP.- EDUCACIÓN FÍSICA (25 DE MAYO - 5 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>➤ <i>Opción A calentamiento: circuito A</i></p> <p>Lee atentamente el circuito y prepara el material antes de empezar: Colocar 4 libros alineados y separados entre sí. A 1 m de ellos poner una alfombra pequeña (la de tu habitación). Dejar un espacio y colocar 4 cojines separados entre sí. Después de los cojines señalar una línea en el suelo y colocar allí 6 bolas de papel de periódico y a 3 metros de la línea colocar una caja o una papelera. El circuito consiste en: -Corriendo, ir hasta el primer libro y dar una vuelta sobre él, en el segundo libro dar dos vueltas alrededor del libro, en el tercer libro dar 3 vueltas y en el cuarto libro dar 4 vueltas. -Ir luego a la alfombra y rodar en ella como si fuerais una <i>croqueta</i>. -levantaros y pasar corriendo los cojines sin pisarlos (pisar en el hueco que queda entre cada cojín). -Finalmente lanzar las 6 bolas de papel (una a una) a una caja, intentando encestar en ella. Repetir el circuito 2 veces más, descansando entre cada repetición. En total lo hacéis 3 veces. (Ver dibujo al final).</p> <p>➤ <i>Opción B calentamiento: circuito B.</i></p> <p>Lee atentamente el circuito y prepara el material antes de empezar: Colocar 6 libros alineados y separados entre sí. A 1 metro de ellos poner 3 cuerdas paralelas unas a otras y separadas entre si. Dejar un espacio y poner una alfombra pequeña (la de tu habitación). Finalmente colocar dos sillas alineadas. El circuito consiste en: -Hacer zig-zag corriendo entre los libros. -Saltar a pies juntos las cuerdas (o toallas). -Hacer <i>la croqueta</i> sobre la alfombra. -Pasar por debajo de las dos sillas. Repetiremos el circuito 2 veces más, descansando entre cada repetición. (En total lo hacemos 3 veces). (Ver dibujo al final).</p> <p>1.2.- Estiramientos:</p> <p>Al terminar con el calentamiento realizas los estiramientos que hacemos</p>	<p>-4 libros, 1 alfombra pequeña, 4 cojines, 6 bolas de papel. 1 caja.</p> <p>-6 libros, 3 cuerdas (o 3 toallas), 1 alfombra, 2 sillas.</p>

todos los días en clase de educación física.

2.- Juegos y actividades:

2.1.- "Bote":

Botar una pelota en el sitio sin moverse. Luego botar andando despacio y finalmente botar andando de prisa o corriendo.

-1 pelota.

2.2.- "Conduzco y tiro":

Antes de empezar preparar una pequeña portería con dos sillas o dos paños....

Conducir un balón con el pie y cuando estéis cerca de la portería pararlo, poniendo un pie encima de él, y tirar a portería.

Podéis aumentar la distancia desde la que tirais.

-2 sillas, 1 pelota.

2.3.- "El tendal":

Coger 10 pinzas de colgar la ropa y ponerlas en la zona de salida. A unos 3 m colocar el tendal de la ropa, o una cuerda.

El juego consiste en llevar todas las pinzas al tendal y colgarlas allí en el menor tiempo posible.

En cada viaje sólo se pueden llevar 2 pinzas.

-10 pinzas de la ropa, 1 tendal o una cuerda.

2.4.- "Salto de altura":

Para este juego hay que atar una huevera a una cinta y colgarla del marco de una puerta, tal y como aparece en la fotografía.

-Primero hacer un "aro" con papel de periódico y lo pegarlo con cinta de embalar en la parte superior de la puerta.

-Después coger una huevera y atarle una cinta.

-Luego pasar la cinta por el aro de forma que quede la huevera colgando.

-El otro extremo de la cinta atarlo a la manilla de la puerta.

- Papel de periódico, cinta de embalar, 1 huevera, una cinta o un cordel.

Ahora solo queda saltar para intentar tocar la huevera. Podéis hacerlo con carrera previa o no.

Cuando consigáis tocarla podéis subirla de altura. (Ver foto al final).

2.5.- "Tiro al blanco":

Hacer tres bolas con papel de periódico y, con el mismo material del juego anterior, intentar darle a la huevera con ellas.

Situaros a unos 2 metros de la huevera.

Podéis variar la distancia desde la que lanzáis y también la altura de la huevera.

-Mismo material que el juego anterior y bolas de papel.

2.6.- "Los bolos":

Coger 4 botellas de plástico con muy poco agua y una pelota de tamaño mediano.

Situarse a unos 3 metros de las botellas y tirar la pelota, rodando por el suelo, para intentar derribar el mayor número posible de botellas.

-4 botellas de plástico, 1 pelota de tamaño mediano.

2.7.- "A ciegas":

Dos jugadores separados entre sí unos tres metros.
Uno tira un paño al suelo. El otro ve en donde cae, se venda los ojos, da dos vueltas sobre si mismo y sale a recoger el paño.

-2 paños

3.- Enlaces:

- Actividad física y alimentación:
<https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM>

- Mickey Mouse. La pelota de Pluto:
<https://www.youtube.com/watch?v=fkpAU6I5TsU>

- Yoga:
<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>

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

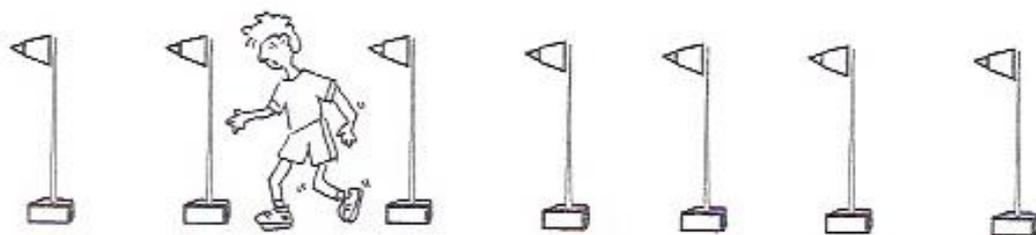
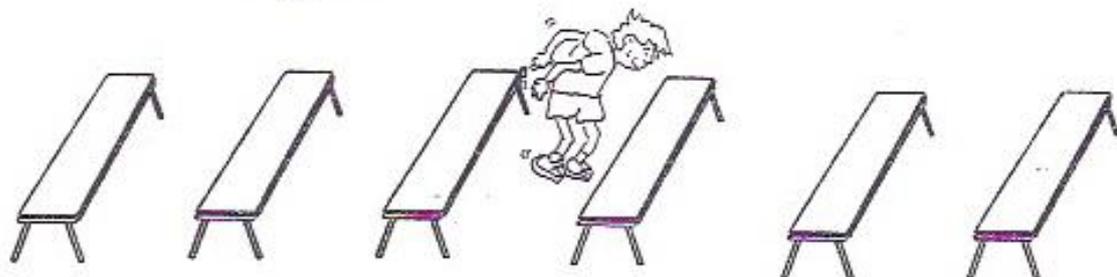
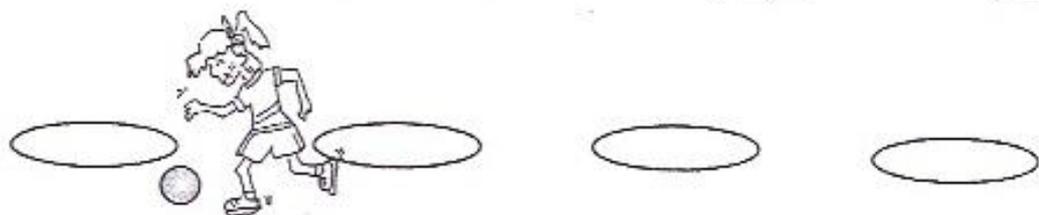


OBSERVA Y COMPLETA

delante-detrás

Fíjate en estos cuatro niños haciendo gimnasia y contesta:

- ¿Cuántos aros hay delante de la niña que bota la pelota?:
- ¿Y detrás?:
- ¿Cuántos bancos hay delante del niño?: ¿Y detrás?:
- ¿Cuántas colchonetas hay delante de Carmen?: ¿Y detrás?:
- ¿Cuántos banderines hay delante de Pepe?: ¿Y detrás?:

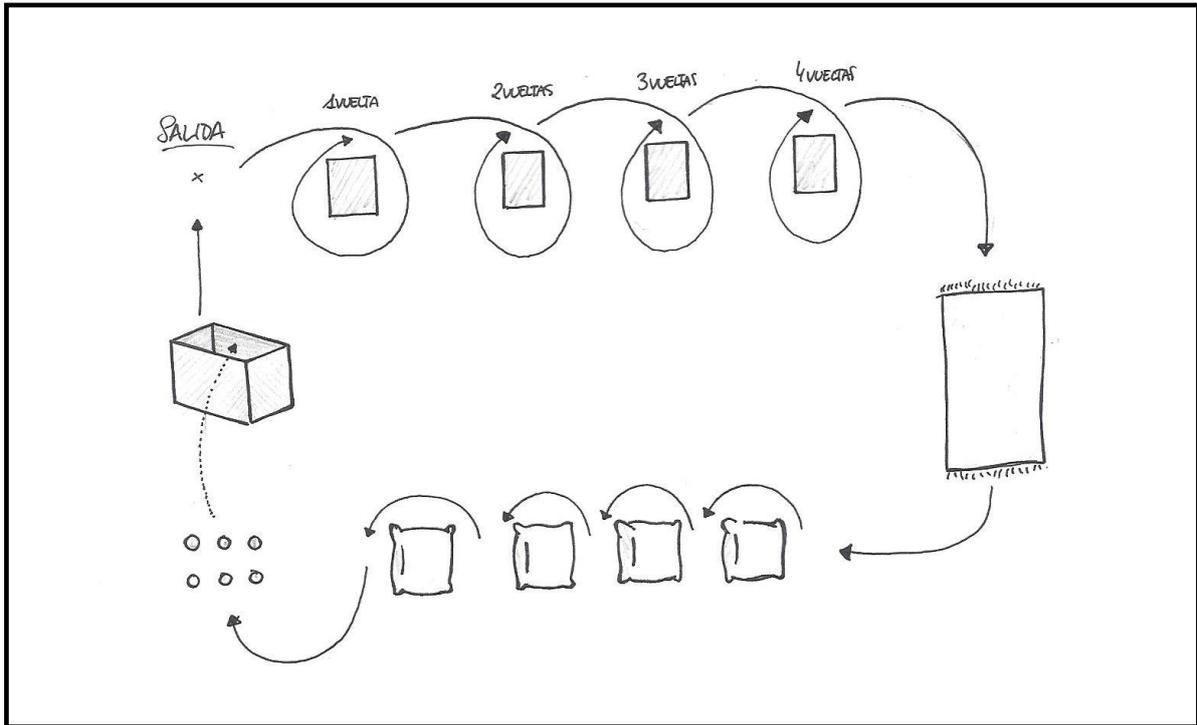


- COLOREA:
- De rojo los aparatos que están **delante** de cada niño.
 - De verde los aparatos que están **detrás** de cada niño.

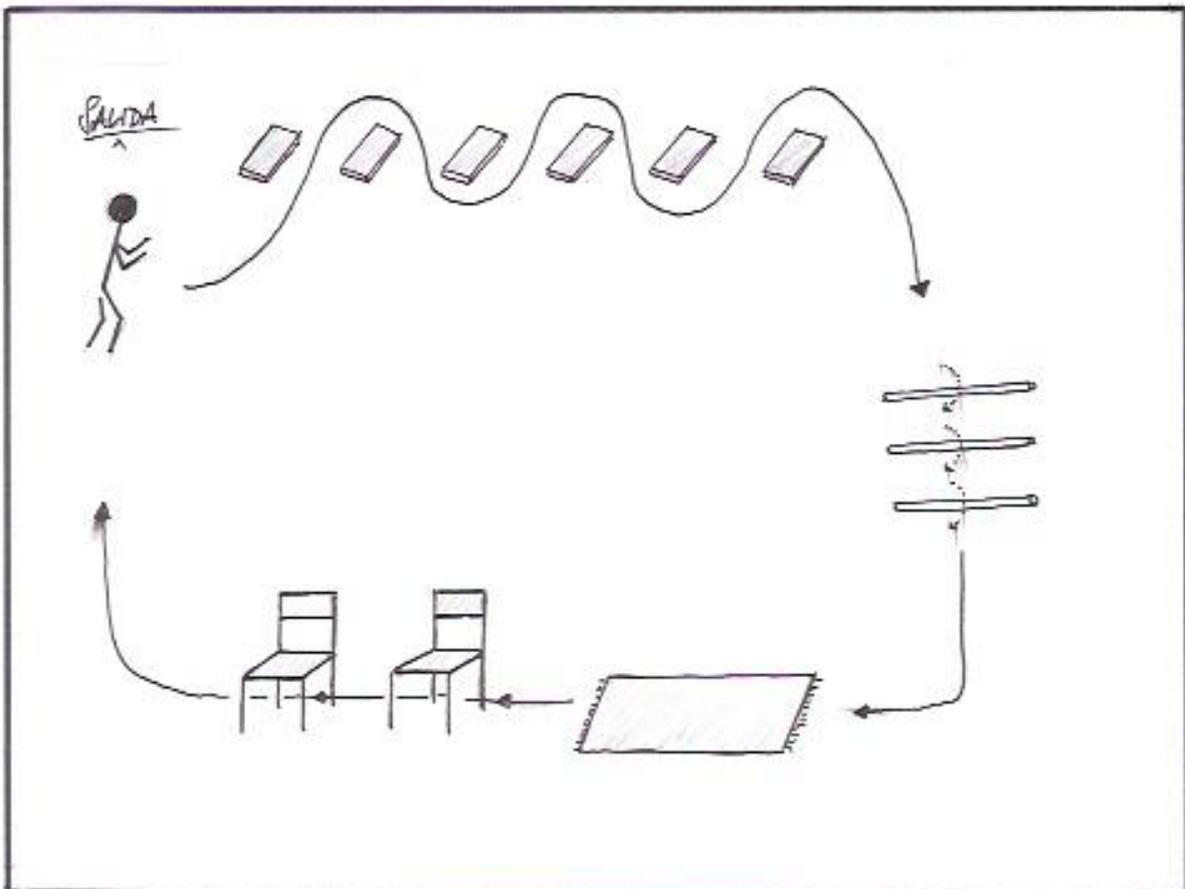


5.- Fotografías:

CIRCUITO: Calentamiento opción A.



CIRCUITO: Calentamiento opción B.



JUEGO: “Salto de altura”.

