

## 2º 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.**

## 2º EP.- 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 está en el enlace que os remito).

DEFINICIÓN DE LA TAREA	MATERIAL
<p><b>1. Calentamiento y estiramientos:</b></p> <p><b>1.1.- Calentamiento.</b></p> <p><i>-Opción A calentamiento: circuito</i></p> <p>Poner en el suelo una botella de plástico grande con poca agua y a unos 2 metros señalar una línea de lanzamiento en donde pondrás 3 pelotas pequeñas. Dejar un espacio y a continuación poner en el suelo tres libros colocados en hilera y separados entre sí (a modo de conos). A un metro del último libro poner en el suelo 6 paños y 6 pinzas, y a unos 2 m colocar el tendal de la ropa (o una cuerda para colgar allí los paños).</p> <p>Finalmente señalar en el suelo una línea de lanzamiento y poner allí 2 pelotas (pueden ser de papel de periódico). A unos dos metros poner 2 sillas (o dos libros) separadas entre sí, a modo de portería.</p> <p>En la 1ª estación se trata de lanzar la pelota para intentar tirar la botella de plástico (<i>A chave</i>). Hay 3 intentos.</p> <p>En la 2ª estación hay hacer zig-zag entre los libros: 1º corriendo, 2º a la pata coja y 3º a cuatro patas.</p> <p>En la 3ª estación hay que coger una pinza y un paño e ir corriendo a colgarlo al tendal. Hacer lo mismo con todos los paños.</p> <p>En la 4ª estación hay que lanzar tiros a portería con el pie.</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). <b>(Ver dibujo al final).</b></p> <p><i>Opción B calentamiento:</i></p> <p>-Correr en el sitio sin desplazarnos.</p> <p>-Hacer todo tipo de saltos (4 repeticiones de cada uno). Si te cansas haciendo los saltos descansa un rato y luego continúas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Saltar con los pies juntos adelante y atrás.</li><li>- Saltar hacia arriba</li><li>- Saltar a la derecha, al centro y a la izquierda.</li><li>- Saltar a la pata coja. (Cambiar de pierna)</li><li>- Saltar abriendo y cerrando piernas.</li></ul> <p>- Andar en cucullas, de puntillas y de talones.</p> <p>- Con un globo: intentamos mantenerlo en el aire el máximo tiempo posible.</p> <p><b>1.2.- Estiramientos:</b></p> <p>Al terminar con el calentamiento realizas los estiramientos que hacemos todos los días en clase de educación física.</p>	<p>-1 botella de plástico, 3 pelotas pequeñas, 3 libros, 6 paños, 6 pinzas, 1 tendal de la ropa, 2 sillas (o 2 libros) y dos pelotas.</p> <p>-1 globo.</p>

## 2.- Juegos y actividades:

### 2.1.- Bote:

Si las condiciones de tu casa te lo permiten, bota una pelota. Primero en el sitio y después andando.

-1 pelota.

### 2.2.-Me desplazo en equilibrio:

Señalar en el suelo una línea de salida y, enfrente, a 2 o 3 m una de llegada. En la línea de salida poner 1 libro, 1 pelota, dos botes de yogur vacíos y un jersey. Se trata de coger un objeto en la línea de salida y llevarlo a la línea de llegada.

-1 libro, 1 pelota, 2 botes de yogur, 1 jersey.

En el primer viaje llevar un libro encima de la cabeza. En el segundo poner una pelota entre las piernas y desplazarse a saltos. En el tercero llevar un bote de yogur en cada mano (ir con los brazos extendidos) y en el cuarto llevar un jersey encima de la cabeza.

### 2.3.- Chutar la bola:

Coger una bola de papel en la mano y, con el brazo extendido, dejarla caer sobre un pie golpeándola antes de que llegue al suelo, como si fuera un balón de fútbol. Repetir lo mismo con dos bolas más.

-3 bolas de papel de periódico.

### 2.4.- Sumo y sigo:

Señalar en el suelo una línea y poner allí 3 bolas de papel. Enfrente, a unos 2 m. poner 3 paños de cocina en hilera y un poco separados. Se trata de lanzar las 3 bolas que tengo. Si la bola cae en el primer paño consigues 1 punto. Si cae en el segundo paño 2 puntos y si cae en el tercero 3 puntos. Suma todos los puntos que consigas.

-3 bolas de papel de periódico, 3 paños de cocina.

(En vez de tres paños puedes coger tres folios y dibujarle a uno el nº 1, a otro el nº 2 y otro el nº 3.

Se pueden hacer las bolas con un globo y arroz: se mete el arroz en el globo con un embudo y se cierra el globo.

Otra forma de hacerlas es metiendo arroz en una bolsa de plástico que luego cerramos y para que sea más resistente ponemos otra bolsa por encima). **(Ver fotos al final)**.

### 2.5.- Jugar a las Chapas:

Se marca la pista la pista en el terreno elegido: en el exterior sobre tierra o dibujándola en un papel para jugar en el interior de casa.

El juego consiste en llevar la chapa desde el inicio de la pista hasta el final sin salirse y por medio de pequeños golpes con el dedo índice, haciendo palanca con el pulgar. Si la chapa sale de la pista hay que volver a empezar.

Puedes jugar tú sólo intentando hacer el recorrido con el menor número de golpes posible.

(También pueden jugar dos o más jugadores con las siguientes reglas: se puede golpear a la chapa de otro jugador para sacarla fuera de la pista y que vuelva a empezar. Cada jugador puede dar tres golpes seguidos a su chapa. Cada uno de los desplazamientos de la chapa debe ser hacia delante). **(Ver foto al final)**.

-Papel para dibujar la pista, 1 chapa de una botella.

<p>2.6.- Jugar a la Mariola: Pintar en el suelo una Mariola con una tiza y usar un trozo de madera o una lata de pimentón (una lata, no un bote de cristal) para jugar.</p>	<p>-1 tiza, una lata de pimentón o un trozo de madera.</p>
<p>2.7.- Dirigir al ciego: Por parejas, en un espacio reducido, uno es ciego (con los ojos tapados) y otro lo acompaña evitando que choque. Todo se hace andando. Cambiar los papeles.</p>	<p>-2 paños</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>“Toco con la mano derecha el pie derecho y el hombro derecho Luego toco con la mano izquierda el pie izquierdo y el hombro derecho. Giro una vuelta sobre mi mismo, me siento y doy dos palmadas”</i> Si no te sale a la primera, vuelve a leerlo y repítelo.</p>	

### 3.- Enlaces:

- Enlace sobre actividad física y alimentación.  
<https://www.youtube.com/watch?v=jsqONxiLcYM>
- Enlaces de deportes:
  - ❑ Judo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=lpN-5h7wkjs>
  - ❑ Hockey sobre patines:  
[https://www.youtube.com/watch?v=nq\\_YYJUssSQ](https://www.youtube.com/watch?v=nq_YYJUssSQ)
- Enlace para realizar ejercicios de Yoga.  
<https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUgAY>

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

### 4.- Fichas:

Os envío unas fichas que 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](mailto: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.	

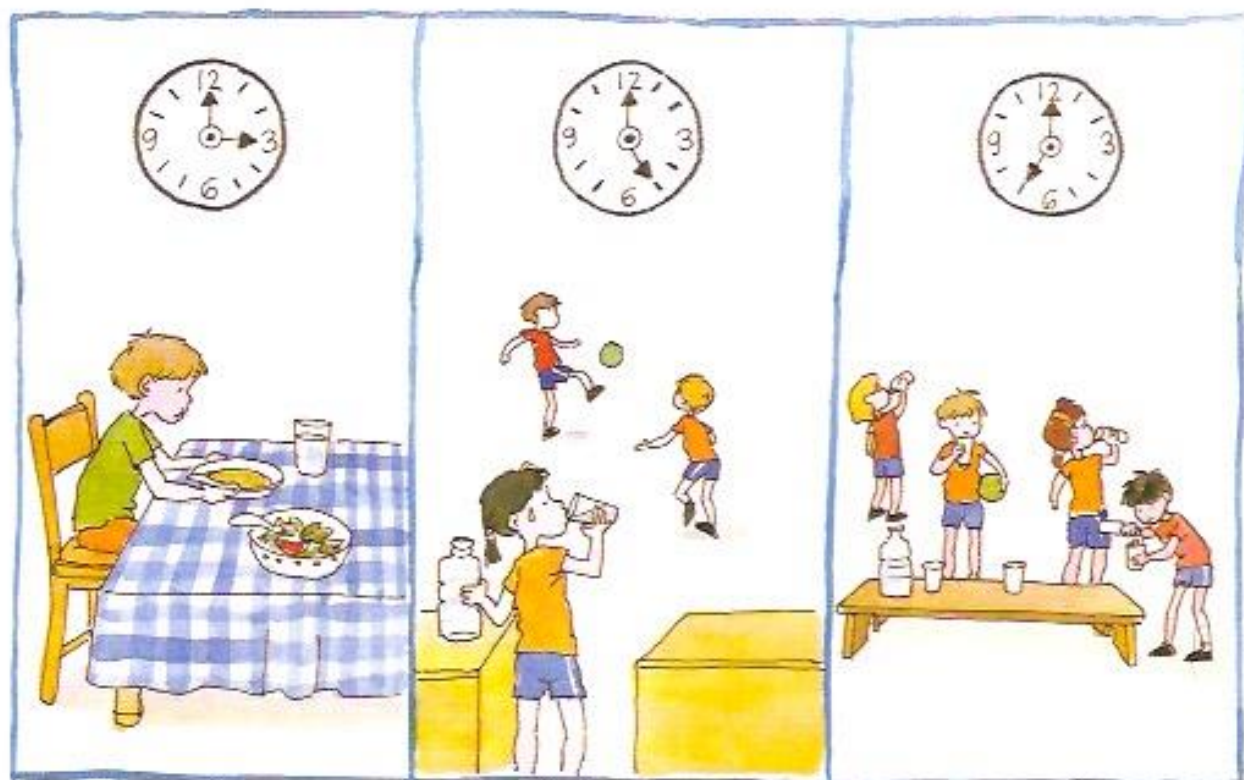
Apunta el número de respuestas afirmativas .....

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.



Ejemplo de circuito de chapas.

---

