

2º 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**. Ya habéis trabajado mucho así que esta vez no hay ninguna ficha.

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.- 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).
- **Los que tengáis fichas atrasadas y las quieran enviar pueden hacerlo .**

2º 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:</p> <ul style="list-style-type: none">-Colocamos 6 libros alineados y separados entre sí.-A 1 m del último libro colocamos 3 cuerdas paralelas unas a otras y separadas entre si (o 3 toallas, 3 cordeles...).-A 1 m de las cuerdas colocamos una alfombra pequeña (la de tu habitación).-Finalmente a 1 m de la alfombra colocamos dos sillas. <p>El circuito consiste en:</p> <ul style="list-style-type: none">-Hacer zig-zag corriendo entre los libros,-Saltar a pies juntos las cuerdas (o toallas),-Hacer <i>la croqueta</i> sobre la alfombra y-Pasar por debajo de las dos sillas, levantarse e ir hasta la salida. Allí descansamos. <p>Repetiremos el circuito 2 veces más, descansando entre cada repetición. En total lo hacemos 3 veces. (Ver dibujo al fina).</p> <p>➤ <i>Opción B calentamiento: circuito B.</i></p> <p>Lee atentamente el circuito y prepara el material antes de empezar:</p> <ul style="list-style-type: none">-Ponemos 10 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 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 plástico (o 4 toallas, 4 zapatos...), separadas entre sí a modo de conos, y un balón. <p>El circuito consiste en:</p> <ul style="list-style-type: none">-Encestar el mayor número posible de garbanzos en la caja.- Pasar saltando los bloques de libros por arriba (a modo de vallas).- Reptar por debajo de las dos sillas y- Conducir un balón con el pie haciendo zig-zag entre las botellas. <p>Vamos al inicio del circuito descansamos y lo repetimos 2 veces más, descansando entre cada repetición. En total lo hacemos 3 veces. (Ver dibujo al final).</p>	<p>-6 libros, 3 cuerdas (o 3 toallas, o 3 cordeles...), 1 alfombra, 2 sillas.</p> <p>-10 garbanzos, 1 caja, 12 libros, 2 sillas, 4 botellas de plástico (o 4 toallas, 4 zapatos..), 1 pelota.</p>

1.2.- Estiramientos:

Al terminar con el calentamiento realizas los estiramientos que hacemos todos los días en clase de educación física.

2.- Juegos y actividades:

Ya sé que con motivo de la celebración del día de las Letras Galegas habéis leído el cuento de Ricardo Carvalho Calero "As pitas baixo a choiva" por lo que los juegos y actividades que os propongo hoy guardan relación con las gallinas, más concretamente con los huevos y las hueveras.

2.1.- "La diana". (Ver fotos al final)

Para poder jugar tenéis que preparar antes una diana con unas hueveras de cartón.

Luego preparáis los *huevitos* con papel de aluminio y... ¡ya podéis jugar!

El juego consiste en tirar 3 *huevitos* a la diana e intentar conseguir el mayor número posible de puntos:

- Si un *huevito* cae en la zona blanca de la diana obtienes 6 puntos.
- Si cae en la en la zona verde consigues 3 puntos.
- Si cae en la zona amarilla 2 puntos.

Se suman los puntos obtenidos, y gana el que más puntos tenga.

-3 hueveras de cartón, papel de aluminio, rotuladores o pinturas.

ACTIVIDAD: FABRICAR UNA DIANA CON HUEVERAS

- Para fabricar la diana necesitáis tres hueveras de cartón y rotuladores o pinturas. Para los *huevitos* usar papel de aluminio.
- Con la ayuda de un adulto cortar las hueveras por la mitad, unirlas y pintarlas (podéis decorarlas como queráis)
- **Usáis la parte inferior de cada huevera. (Ver las fotos).** La parte superior de la huevera no la tiréis, la vais a usar para otros juegos.
- ¡Mandarme una foto cuando la tengáis hecha!

Nota: las hueveras os van a servir para más juegos.

2.2.- "Gymkana": (ver fotos al final).

Cogéis ahora las partes superiores de las hueveras **y las cortáis a la mitad. Las moldeáis un poco para que el carril por el que va a circular el *huevito* sea más ancho.**

Luego preparáis un recorrido como queráis.

Debéis hacer el recorrido con el menor número de golpes posibles.

El *huevito* lo empujáis haciendo presión con el dedo índice y el pulgar, como si fuera una canica.

-Parte superior de las huevera y *huevitos* de papel de aluminio.

2.3.- "Salto mortal": (ver foto al final)

Usando el mismo material que en el juego anterior preparáis un circuito como el de la foto. Para ello necesitáis también libros.

Debéis llevar el *huevo*, empujándolo como en el juego anterior, por todo el circuito y al final encestarlo en la huevera azul. Pero por el camino vais a encontrar un gran obstáculo: ¡hay que hacer un salto mortal para pasar de una huevera a otra!

2.4.- "Salto de altura": (ver foto al final)

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

- ❖ Primero hacéis un "aro" con papel de periódico y lo pegáis con cinta de embalar en la parte superior de la puerta.
- ❖ Después cogéis una huevera de cartón y le atáis una cinta.
- ❖ Luego pasáis la cinta por el aro de forma que quede la pieza de cartón colgando.
- ❖ El otro extremo de la cinta lo atáis a la manilla de la puerta.

Ahora solo queda saltar para intentar tocarla. Podéis hacerlo con carrera previa o no.

Cuando consigáis tocarla podéis subirla de altura.

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.

Debéis situaros a unos dos metros de la huevera.

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

2.6.- "Misión imposible":

Para preparar este juego necesitáis cintas o un hilo de lana que colocaréis de manera similar a la foto. También podéis colocar las cintas en un pasillo, sujetándolas a la pared con cinta de carroceros.

Se trata de pasar de un lado a otro de la zona de cintas procurando no tocarlas y pasando por encima y por debajo de ellas, no sólo por debajo. Es como una tela de araña que debéis sortear.

Tened en cuenta que cuanto más difícil lo hagáis, más divertido será.

2.7.- "Haz lo que te dicen":

Lee atentamente dos veces la siguiente frase, memorízala y después haz todo lo que te dice:

"De pie con una huevera en la mano derecha toco con ella la rodilla izquierda. Luego paso la huevera para la mano izquierda y toco con ella el pie derecho y hombro derecho. Lanzo la huevera al aire y antes de recogerla doy una palmada. Lanzo de nuevo la huevera al aire y antes de recogerla doy una palmada por delante y otra por detrás".

-Parte superior de las hueveras, "huevitos" y libros.

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

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

-Cintas o hilo de lana.

-1 huevera.

3.- Enlaces:

- Fútbol: 10 Jugadas de los Súper Campeones en la Vida Real

<https://www.youtube.com/watch?v=JYNJ55FWYgU>

- Excursión al cuerpo humano: los músculos

<https://www.youtube.com/watch?v=V072pKvw3a8>

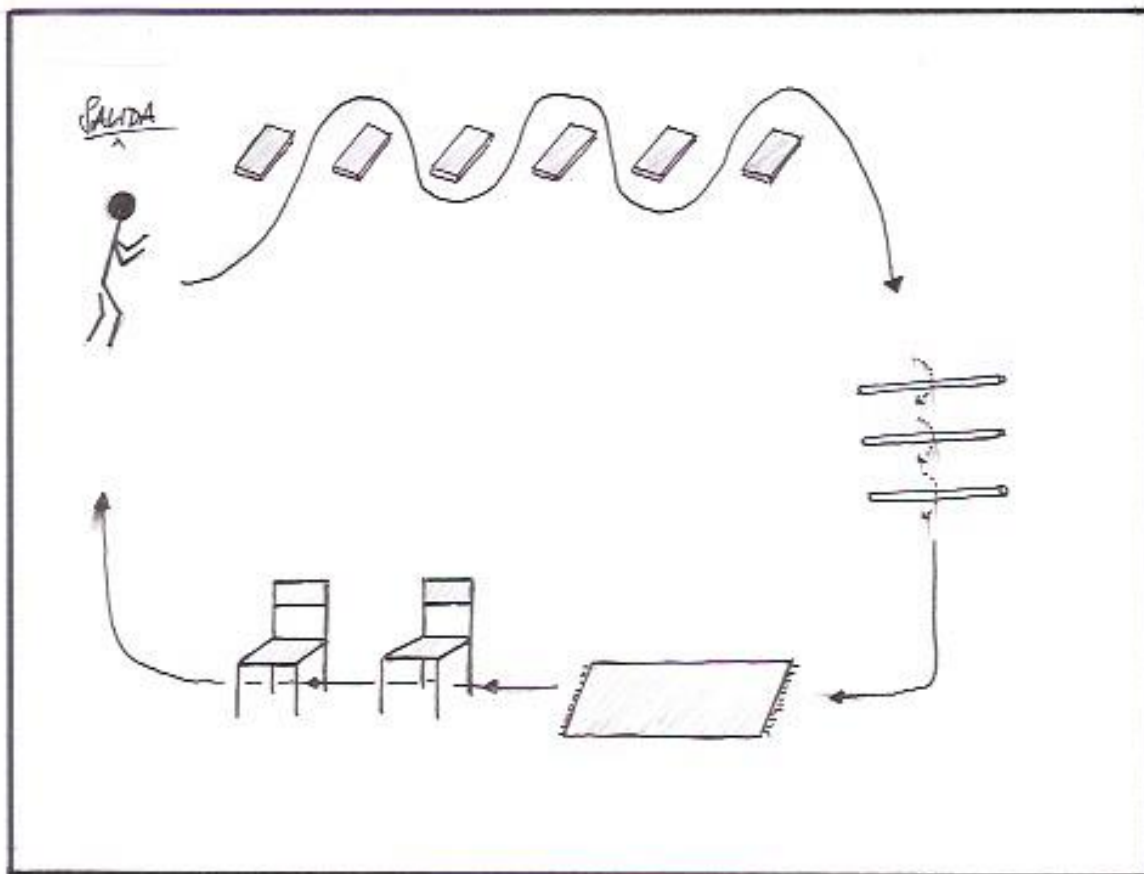
- Yoga:

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

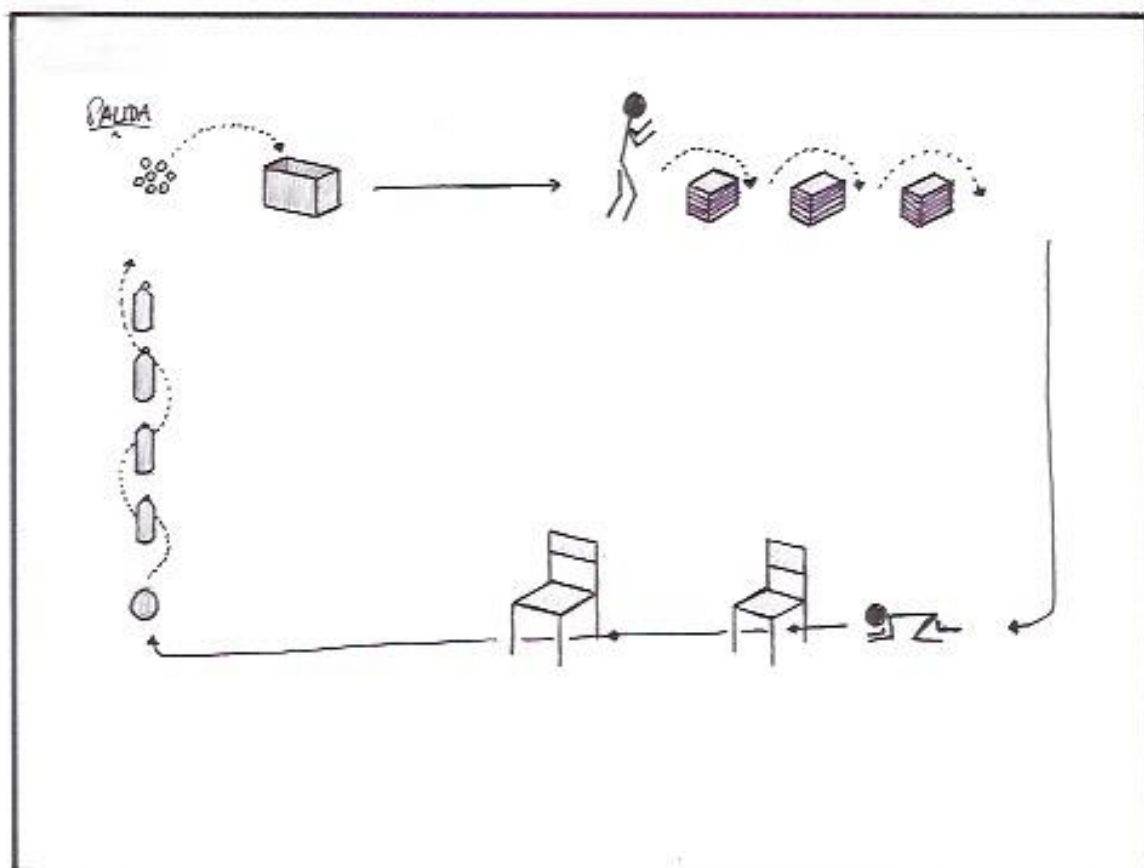
RECORDAD QUE PARA ACCEDER A YOUTUBE DEBÉIS HACERLO EN COMPAÑÍA DE UN ADULTO.

4.- Fotografías:

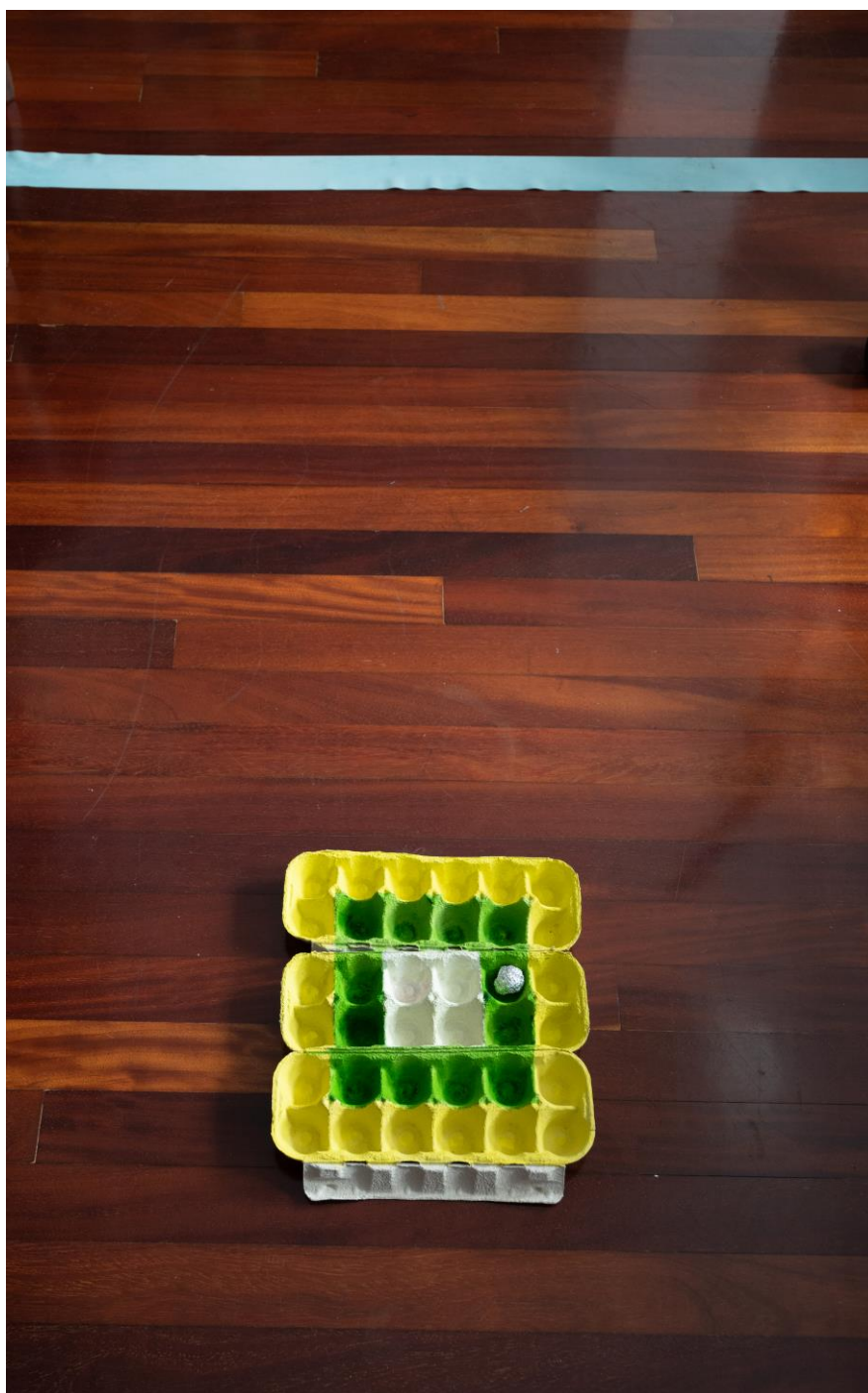
CIRCUITO: Calentamiento opción A.



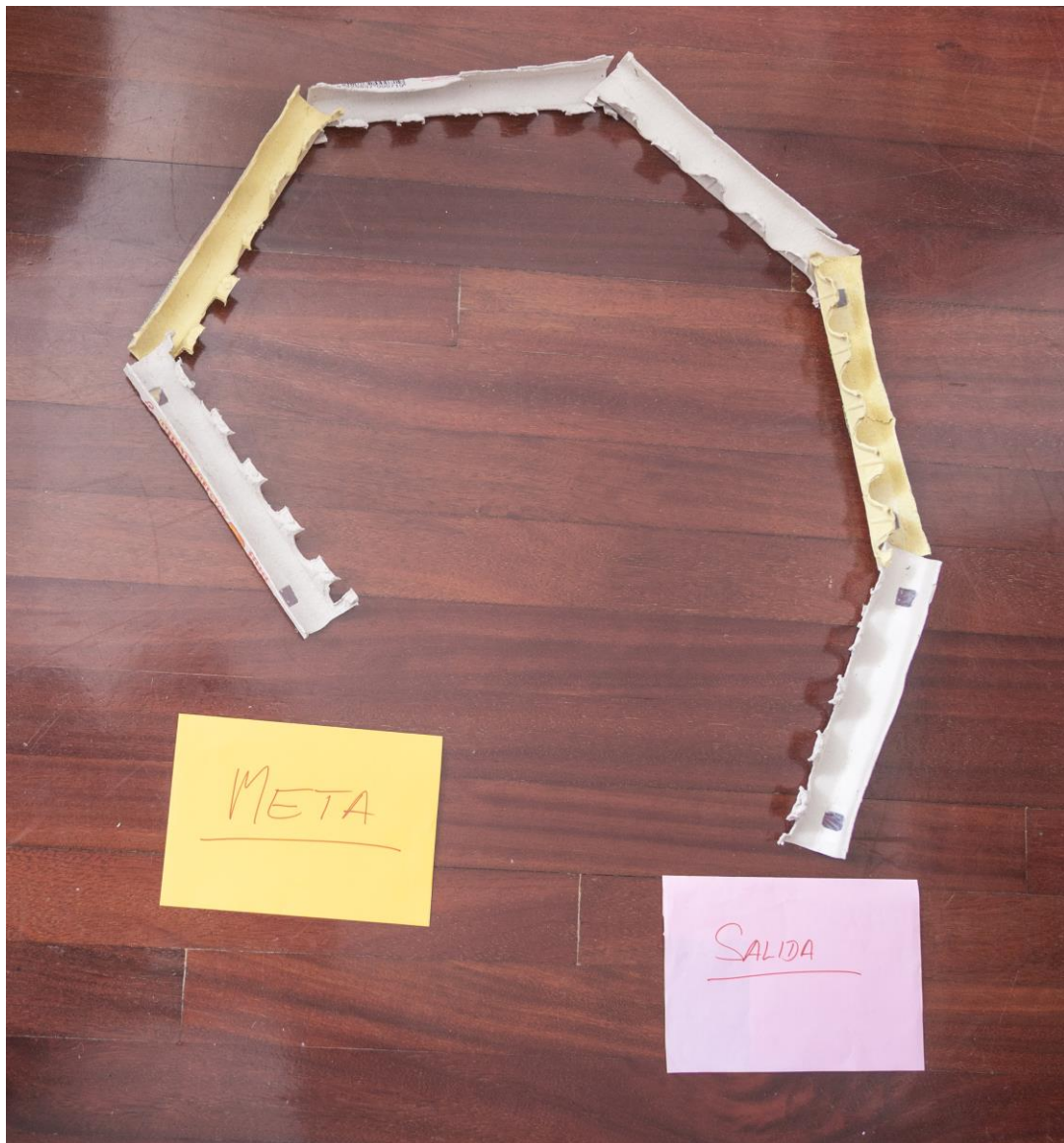
CIRCUITO: Calentamiento opción B.



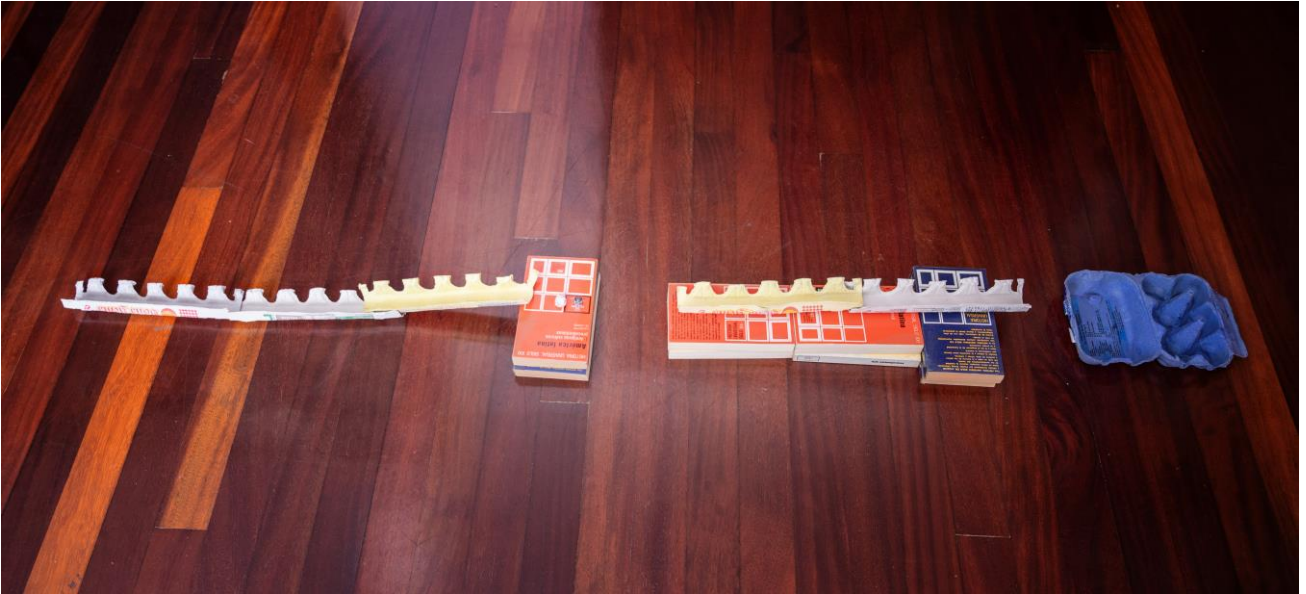
JUEGO: "La diana".



JUEGO: "Gymkana".



JUEGO: “Salto mortal”.



JUEGO: “Salto de altura”.



JUEGO: “Misión imposible”.

