

3º 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.

Sólo tenéis que **enviarme una foto de la actividad que os mando realizar para evaluarla.**

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 la actividad o 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).

3º 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 4 libros alineados y separados entre sí.❖ A 1 m de los libros poner una alfombra pequeña (la de tu habitación).❖ A 1 m de la alfombra poner 4 cojines en línea y separados entre sí.❖ Después de los cojines señalar una línea en el suelo y colocar allí 6 bolas de papel de periódico. A 3 metros de la línea colocar una caja o una papelera. <p>1.- 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.</p> <p>2.- Dirigiros luego a la alfombra y rodar sobre ella como si fuerais <i>una croqueta</i>.</p> <p>3.- A continuación pasar corriendo los cojines sin pisarlos (pisar en el hueco que queda entre cada cojín).</p> <p>4.- Finalmente lanzar las 6 bolas de papel (una a una) a una caja, intentando encestar en ella.</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>-4 libros, 1 alfombra pequeña 4 cojines 6 bolas de papel 1 caja</p>

2.- Juegos y actividades:

2.1.- Disco volador o fresbee.

Hoy vais a fabricar un disco volador. ¡Es muy fácil!

En realidad sólo tenéis que decorarlo porque seguro que ya lo tenéis por casa.

-Base de cartón redonda de una tarta y pinturas.

ACTIVIDAD: FABRICAR UN DISCO VOLADOR

Lo único que necesitáis para hacer un disco volador es coger una base de cartón redonda de una tarta y decorarla.

(Ver fotos al final).

No os olvidéis de mandarme una foto para poder evaluaros.

2.2.- Pases parejas:

Con un disco realizar pases. Recordar como se agarra el disco y la posición del cuerpo para lanzar correctamente.

Podéis aumentar la distancia de los lanzamientos.

Mucho cuidado, como siempre, de no lanzar a la cara!

-1 disco volador.

2.3.- "Hasta el infinito":

Coger un disco y lanzarlo lo más lejos posible.

Si juegas con un compañero lanzar por turnos. Ganará el que envíe el disco más lejos.

Recuerda:

- Ponte de lado con el disco en la mano dominante y orienta el hombro hacia donde quieras enviar el disco.
- Después realiza el movimiento del brazo soltando el disco en el momento en que tu mano apunte al lugar a dónde quieras enviarlo.
- No debes bajar el brazo o la mano en el momento del lanzamiento, si no el disco irá hacia el suelo.

-1 disco volador.

2.4.- "Tiro al globo":

Inflar un globo, atarle un cordel y colgarlo del marco de una puerta con cinta de embalar.

Situarse a 2 o 3 m y lanzar el disco intentando darle al globo.

Intentar también pasar el disco por debajo, por encima, a la derecha y a la izquierda del globo.

Puedes variar la distancia de lanzamiento.

(Ver foto al final).

-1 disco volador, 1 cordel, cinta de embalar, 1 globo.

2.5.- "Tiro a la línea":

Dibujar una línea en el suelo (o poner un cordel, toallas...) y situarse a unos 4 m de ella.

Lanzar el disco intentando que quede lo más cerca posible de la línea pero sin sobrepasarla.

-1 disco volador.

<p>Gana el que deje su disco más cerca de la línea.</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:

- El aparato locomotor:
<https://www.youtube.com/watch?v=5SytABu6lKY>

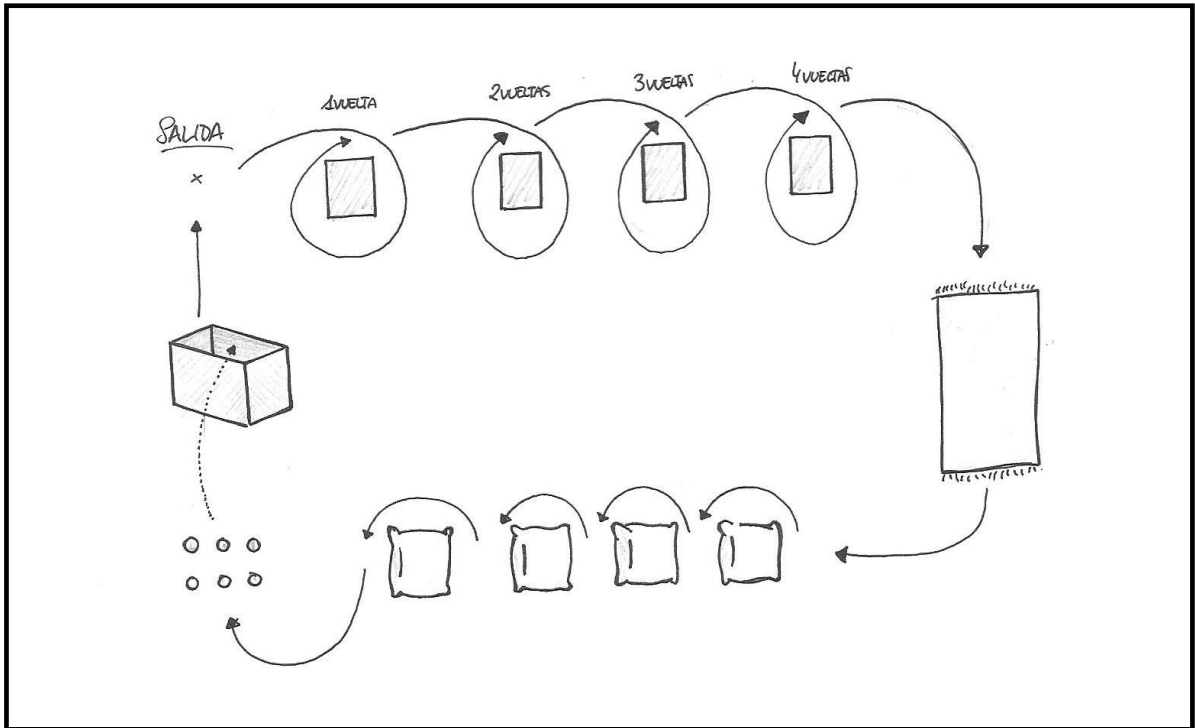
- Videojuegos y actividad física:
<https://www.youtube.com/watch?v=xN1LAdCe7z0>

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

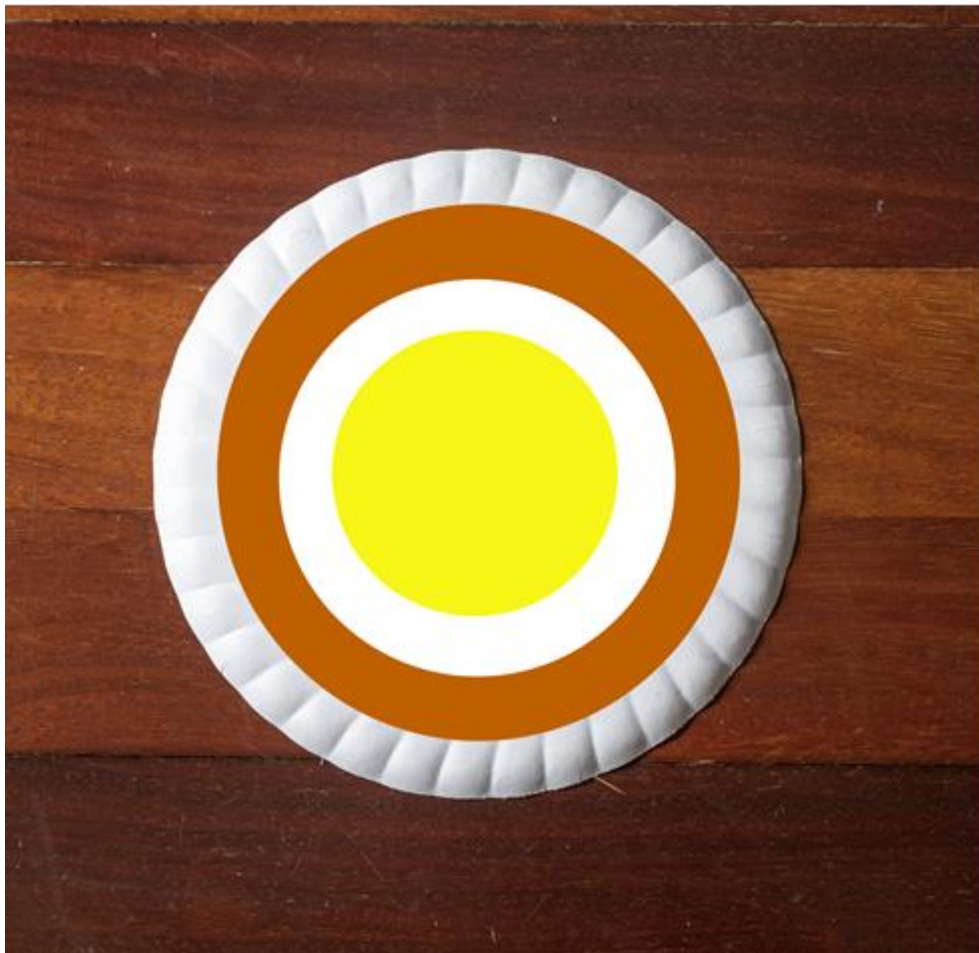
RECORDAD QUE PARA ACCEDER A YOUTUBE DEBÉIS HACERLO EN COMPAÑÍA DE UN ADULTO.

4.- Fotografías:

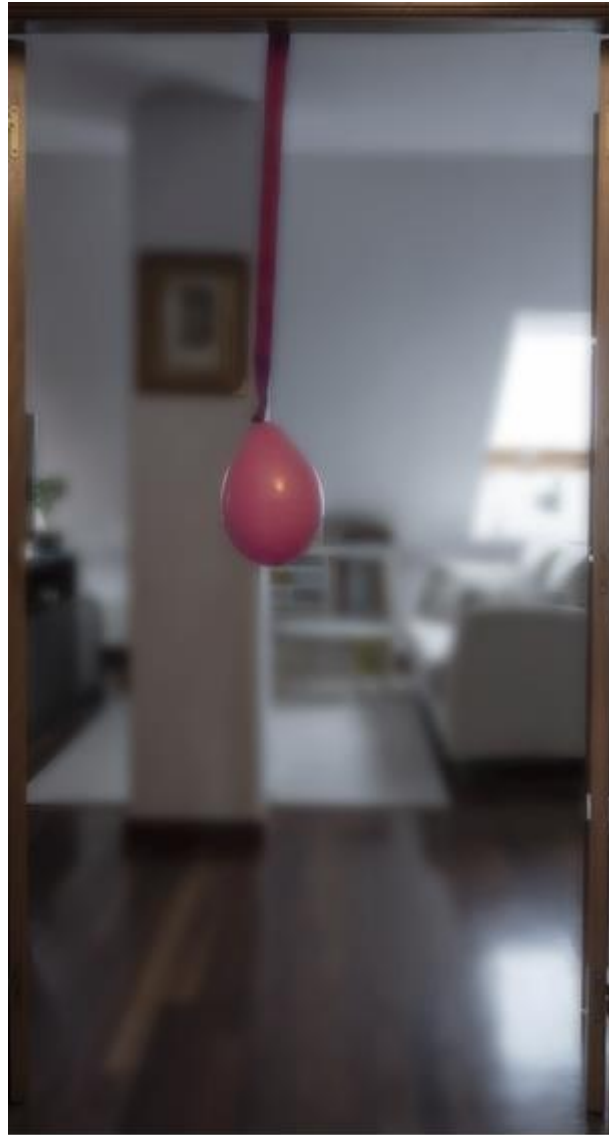
CIRCUITO.



JUEGO: "Disco volador"



JUEGO: “Tiro al globo”



JUEGO: “Buscando a Wally”

