

3º 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.**

3º 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. Ver enlace que os remito).

DEFINICIÓN DE LA TAREA	MATERIAL
<p>1. Calentamiento y estiramientos:</p> <p>1.1.- Calentamiento.</p> <p>-Opción A calentamiento: circuito.</p> <p>Colocar 6 libros alineados y separados entre sí, 3 cuerdas paralelas unas a otras y separadas entre si, una alfombra pequeña (la de tu habitación) y dos sillas.</p> <p>Corriendo, se trata de hacer zig-zag entre los libros, saltar a pies juntos las cuerdas (o toallas), hacer <i>la croqueta</i> sobre la alfombra, pasar por debajo una silla y subir a la segunda silla, saltar al suelo y dar 2 vueltas alrededor de ella.</p> <p>Repetiremos el circuito 2 veces más, descansando entre cada repetición. En total lo hacemos 3 veces. (Ver dibujo al final).</p> <p>Opción B calentamiento:</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">- Saltar con los pies juntos adelante y atrás.- Saltar hacia arriba- Saltar a la derecha, al centro y a la izquierda.- Saltar a la pata coja. (Cambiar de pierna)- Saltar abriendo y cerrando piernas. <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>1.2.- Estiramientos:</p> <p>Al terminar con el calentamiento se realizan los estiramientos que hacemos todos los días en clase de educación física.</p>	<p>-6 libros, 4 cuerdas (o 4 toallas), 1alfombra, 2 sillas.</p> <p>-1 globo.</p>
<p>2.- Juegos y actividades:</p> <p>2.1.- Bote:</p> <p>Si las condiciones de tu casa te lo permiten, bota una pelota. Primero en el sitio y después andando.</p> <p>2.2.- Con una pelota:</p> <p>-Nos colocamos en frente a una pared y lanzamos la pelota contra ésta con las dos manos. La recogemos dejando que de antes un bote. Lo repetimos varias veces.</p> <p>- Igual al anterior pero recogemos la pelota antes de que bote.</p>	<p>-1 pelota.</p> <p>-1 pelota</p>

¿Cuántas veces soy capaz de hacerlo?

-Coge una pelota lanzada contra la pared desde posiciones diferentes: de frente, de lado y acostado.

-Sentado frente a la pared lanza la pelota contra la pared con las dos manos, primero por encima de la cabeza y después desde el pecho.

-La misma actividad pero lanza la pelota rodando por el suelo y utilizando las dos manos. Repítelo primero usando sólo la mano derecha y después la izquierda.

2.3.- Tiro y encesto:

Coloca 3 cajas en hilera, una detrás de otra (o 3 toallas, o 3 papeles de periódico).

Sitúate en frente de ellas a unos 2 m. Tienes que encestar los tres botes de yogur en la 1ª caja ¡en tres tiros!. Cuando lo consigas haces lo mismo con la 2ª caja y luego con la 3ª caja.

-3 cajas (o 3 toallas o 3 hojas), 3 botes de yogur.

2.4.- 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.

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.

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

2.5.- 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.

2.6.- 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.

Nota:

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).**

<p>2.7.- Comba.</p> <p>2.8.- A Chave: Colocar una botella de plástico con muy poca agua y a unos 3 m de ella señalar una línea de lanzamiento. Allí colocamos 3 pelotas de tenis. Se trata de lanzar las pelotas para intentar tirar la botella.</p>	<p>-1 cuerda.</p> <p>- Una botella de plástico grande y 3 pelotas de tenis.</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
- 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 pero 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

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.	

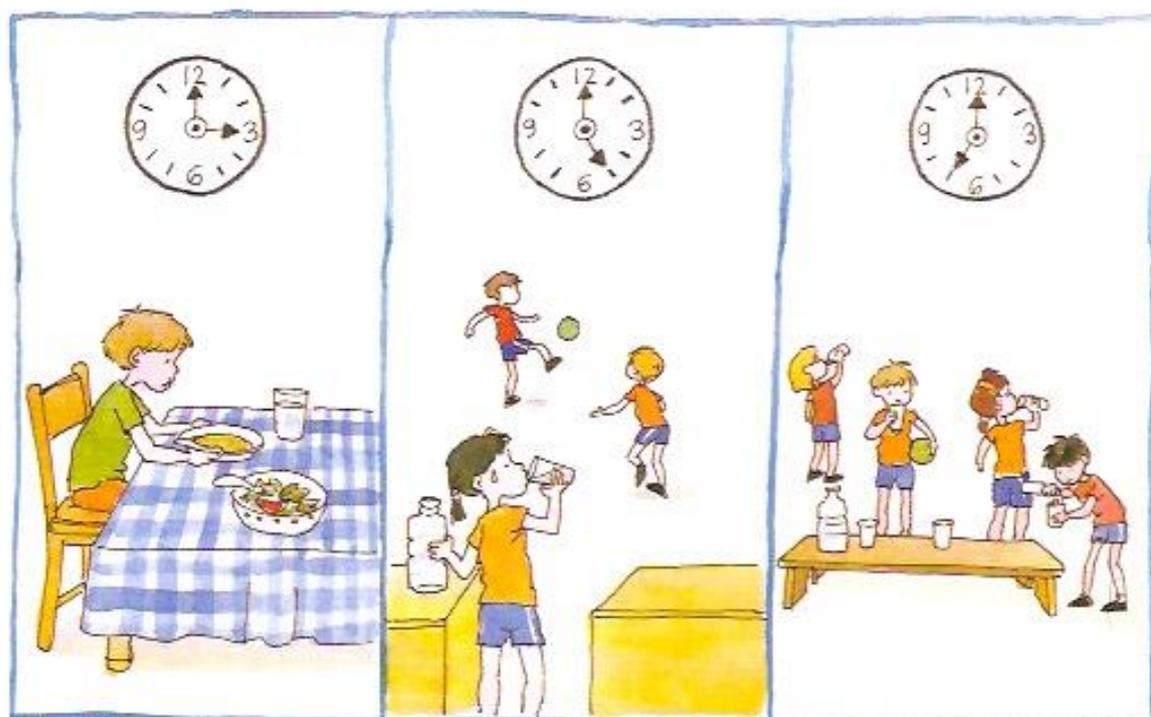
Apunta el número de respuestas afirmativas

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.



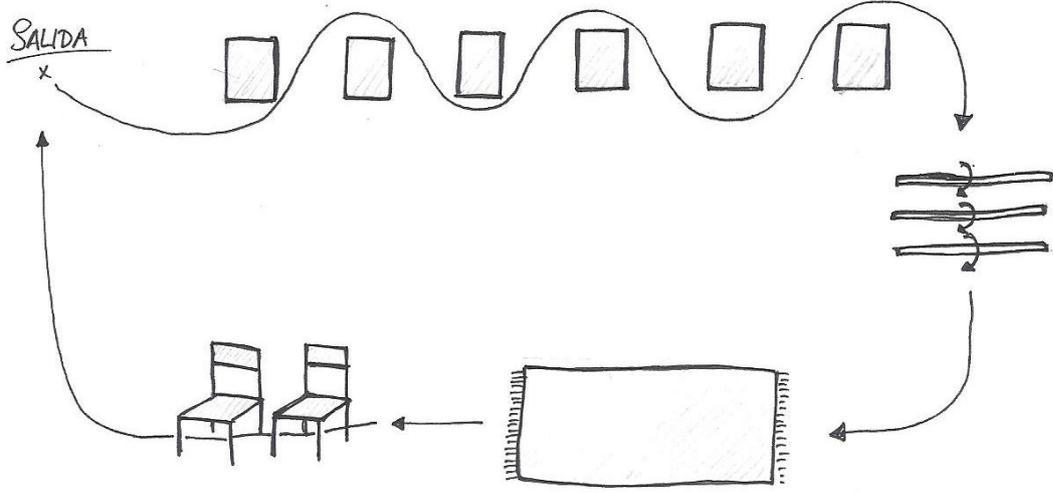
Antes del ejercicio.

Durante el ejercicio.

Después del ejercicio.

5.- Fotografías.

DIBUJO 1: CIRCUITO CALENTAMIENTO OPCION A.



Juego:
"Sumo y sigo"

