

3º 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 **y debéis enviármela**.
- **Los que tengáis fichas atrasadas y las quieran enviar pueden hacerlo**.

3º 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: 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) y finalmente a 1 m de la alfombra colocamos dos sillas.</p> <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 final).</p> <p>➤ <i>Opción B calentamiento: circuito B.</i></p> <p>Lee atentamente el circuito y prepara el material antes de empezar: Poner 10 de 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> <ul style="list-style-type: none">-Se trata de 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>Descansamos y lo repetimos 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 todos los días en clase de educación física.</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>

2.- Juegos y actividades:

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.

CÓMO 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.
- Cortar las hueveras por la mitad, unirlas y pintarlas (podéis decorarlas como queráis).
- **Usáis la parte inferior de cada huevera. (Ver las fotos al final)**

2.2.- "Salto de altura":

Para este juego tenéis que atar una huevera 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 tocar la huevera. Podéis hacerlo con carrera previa o no.

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

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

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 3 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.- "La petanca":

Para jugar a la petanca tenéis que fabricar varias bolas y un boliche.

<p>Las bolas las podéis hacer con papel de periódico. Tener en cuenta que cada jugador tiene 2 bolas distintas. Para hacer el boliche utilizar papel de aluminio.</p> <p>Recordad que el juego consiste en lanzar el boliche y después cada jugador lanza sus bolas intentando que queden lo más cerca posible del boliche. (Ver foto al final).</p> <p>2.7.- "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.</p> <p>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. (Ver foto al final).</p>	<p>- Papel de periódico y papel de aluminio.</p> <p>-Cintas o hilo de lana.</p>
--	---

3.- Enlaces:

- Manual de petanca. Yolanda Matarranz, campeona del mundo.
https://www.youtube.com/watch?v=g9tocmRa6RY&list=TLPQMjQwNTIwMjcZOqWO_Axwrg&index=3
- 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.



LEE Y APRENDE

A lo largo de este año en tus clases de educación física aprenderás a realizar diferentes **HABILIDADES Y DESTREZAS**.

Los *desplazamientos*, los *saltos*, los *giros*, los *lanzamientos*, las *recepciones* y el *equilibrio* son **Habilidades Básicas** que deberás desarrollar para ser un *buen deportista*.



LEE Y COPIA

● Andar, correr, gatear, patinar, nadar, trepar son formas diferentes de desplazamiento.

● La voltereta es una clase de giro.

● Cuando juego a la comba o al elástico estoy realizando saltos.

● Andar sobre un banco o hacer el pino son formas de equilibrio.

EQUILIBRIO

RECEPCIONES

GIROS

DESPLAZAMIENTOS

SALTOS

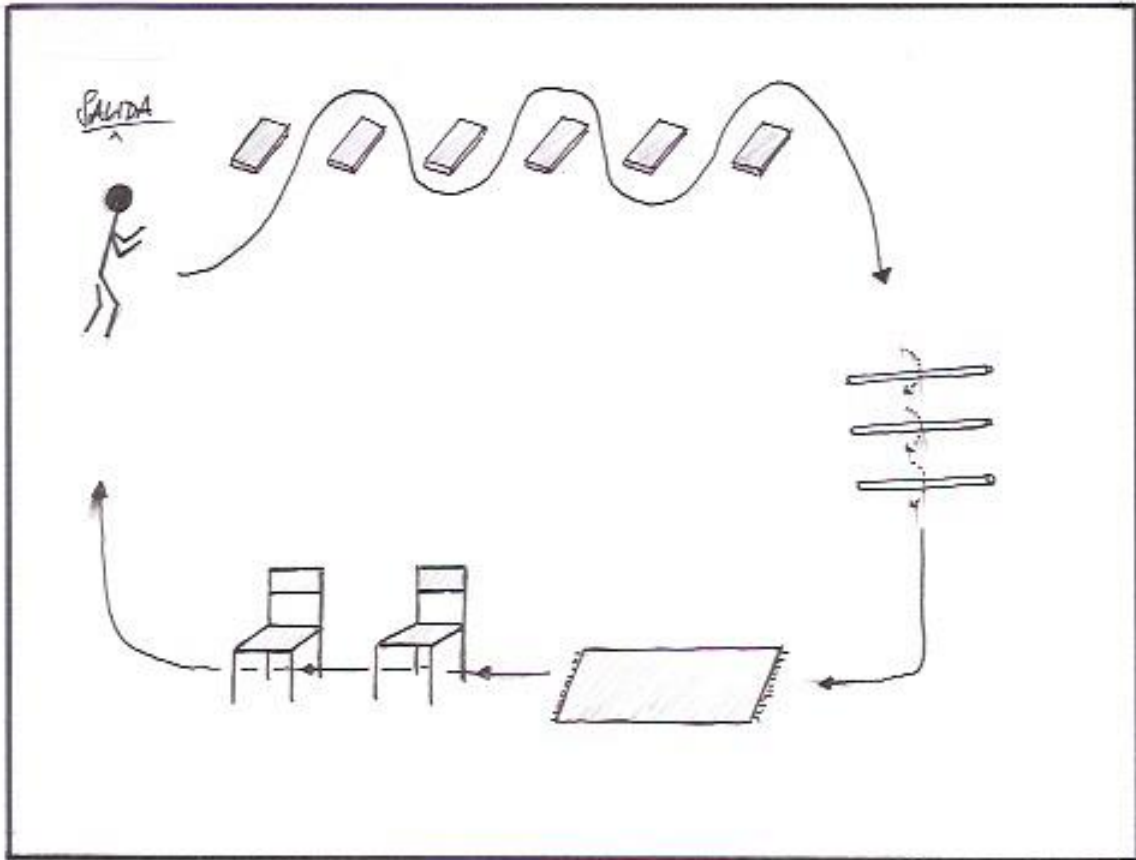
LANZAMIENTOS



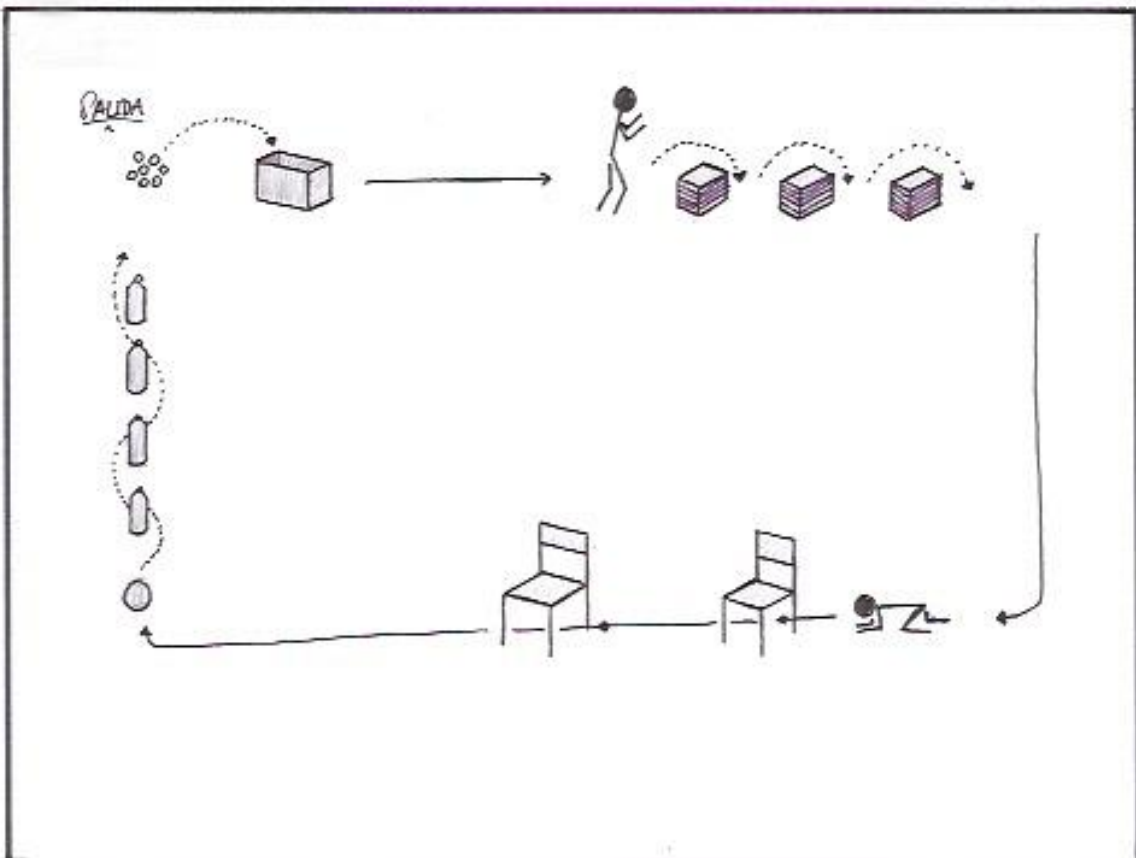
Colorea.

5.- Fotografías:

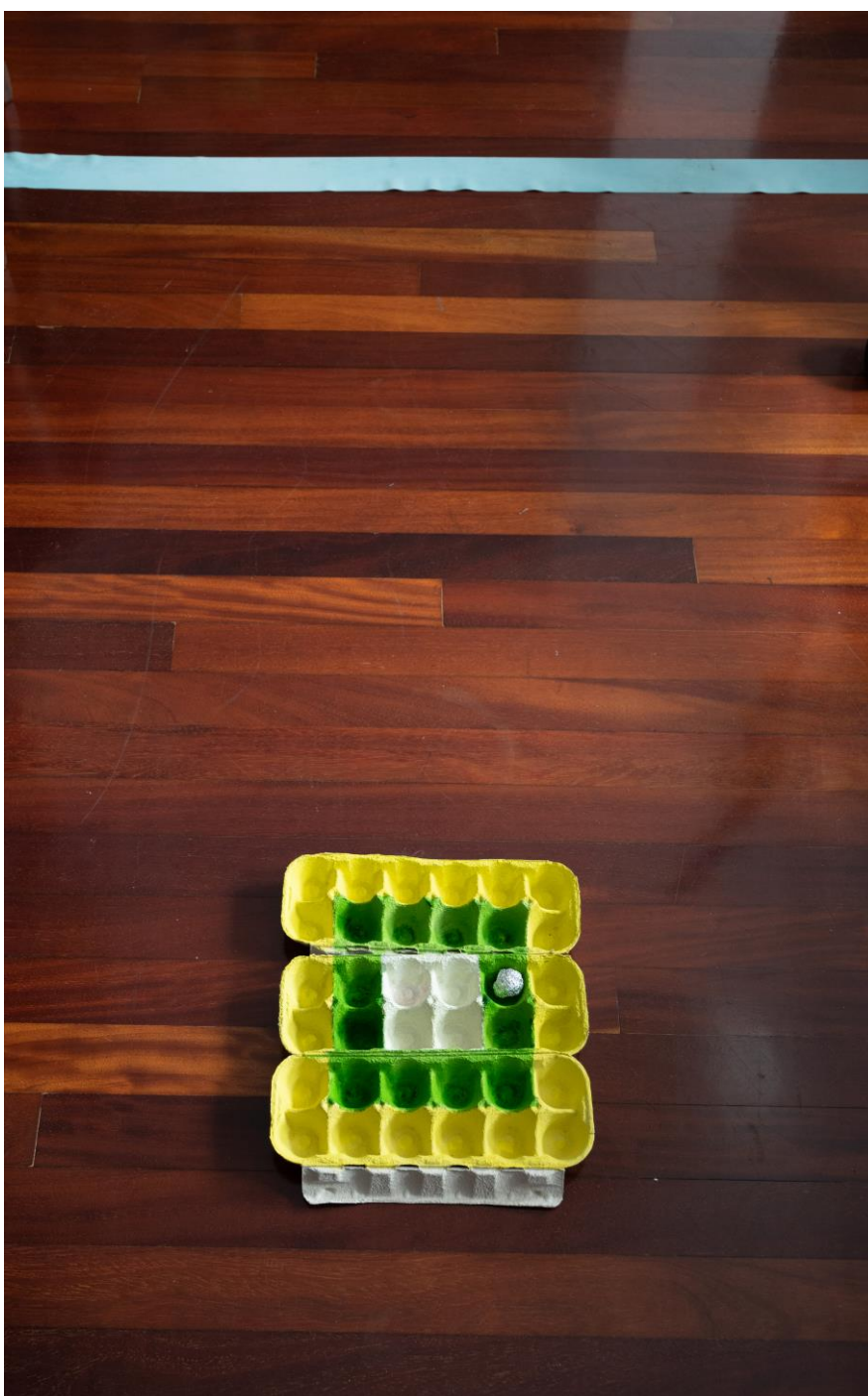
CIRCUITO: Calentamiento opción A.



CIRCUITO: Calentamiento opción B.



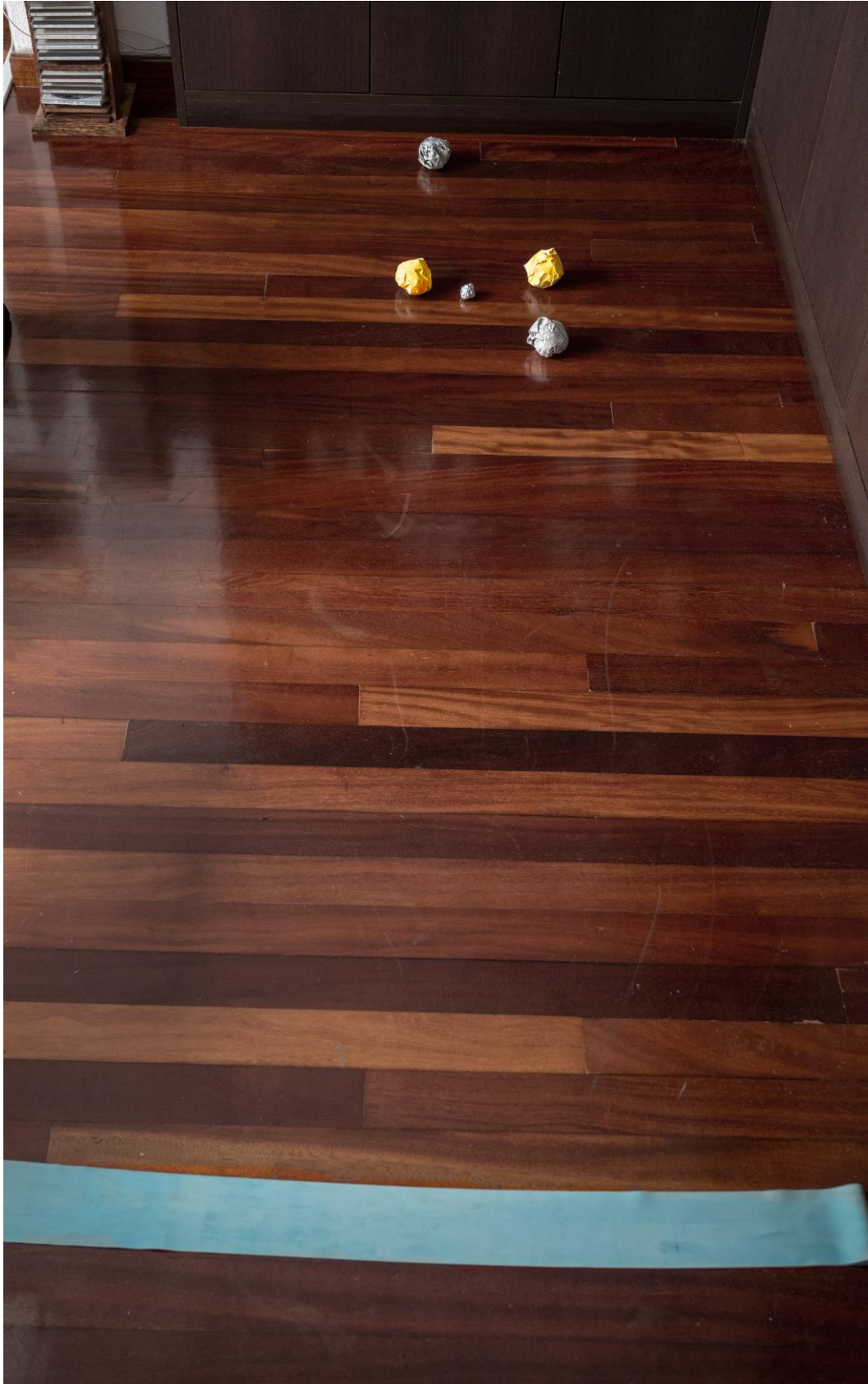
JUEGO: "La diana".



JUEGO: "Salto de altura".



JUEGO: “La petanca”.



JUEGO: “Misión imposible”.

