

4º 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.- Fichas. |
| 5.-Fotografías. |

La estructura de una sesión de educación física es 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).

4º 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 opción A:</p> <p>- Circuito:</p> <p>Lee atentamente el circuito y prepara el material antes de empezar:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ 1ª estación: saltar a la cuerda durante 15 segundos.❖ 2ª estación: colocar 10 pinzas de la ropa en el suelo y a 3 m ponemos una caja. Se trata de llevar las pinzas a la caja pero en cada viaje sólo podemos llevar 2 pinzas.❖ 3ª estación: colocar 6 botellas de plástico en el suelo separados entre sí a modo de conos. Hacer zig-zag entre ellas conduciendo un balón con el pie. Hacer el recorrido de ida y vuelta 2 veces.❖ 4ª estación: apilar 15 libros en el suelo y a 3 metros poner una alfombra pequeña (o 1 toalla, papeles de periódico....). Hay que llevar todos los libros a la alfombra pero en cada viaje puedo llevar 5 libros como máximo. <p>Repetir el circuito 2 veces más descansando entre cada repetición. En total lo hacemos 3 veces. (Ver dibujo al final).</p> <p>- Estiramientos:</p> <p>Al terminar con el calentamiento realizar los estiramientos que hacemos todos los días en clase de educación física.</p> <p>1.2.- Calentamiento opción B:</p> <p>-Correr con cambios de ritmo:</p> <p>Corre un par de minutos a un ritmo lento. Luego corre un rato a un ritmo rápido y finalmente vuelves a correr otro rato a un ritmo lento. Anda un ratito y cuando estés descansado empieza con los estiramientos.</p> <p>- Estiramientos:</p> <p>Realiza los estiramientos que aparecen al final, en el apartado de fichas. Son dos hojas con distintos ejercicios. (Ver al final).</p> <p>2.- Juegos y actividades:</p> <p>2.1.- Pelota cometa. (Ver fotos al final).</p> <p>Vais a hacer una pelota cometa. Con ella podéis hacer juegos individuales o en parejas. ¡Es muy divertida!</p> | <p>-1 cuerda, 10 pinzas de la ropa, 1 caja, 6 botellas de plástico (o 6 libros, 6 zapatos...), 1 balón, 15 libros, 1 alfombra pequeña (o 1 toalla)</p> |

ACTIVIDAD: FABRICAR UNA PELOTA COMETA

- Hay varias formas de hacer una pelota cometa. Os voy a explicar dos de ellas:

1.- Coger una bolsa de plástico y meter arroz dentro. Cerrar bien la bolsa y poner otra bolsa por afuera para que sea más resistente. Atarle unas cintas, y ya tenéis la pelota cometa.

2.- También podéis coger una hoja de papel de periódico (o una bolsa de plástico) hacer una bola con ella e introducirla dentro de un globo al que previamente le habéis cortado la parte superior.

A continuación cortáis una bolsa de plástico de la basura en tiras (cortándolas desde la parte inferior a la superior) y la pegáis con cinta de embalar a la bola.

(Ver fotos y enlace al final).

-Esta actividad os sirve también para Plástica.

-No os olvidéis de mandarme una foto para poder evaluaros.

-Opción 1: 2 bolsas de plástico, arroz y cintas de colores.

-Opción 2: papel de periódico, 1 globo, 1 bolsa de la basura, papel de celo.

2.2.- Pases parejas:

Con una pelota cometa realizáis pases. La pelota para lanzarla no se coge por las cintas.

Podéis aumentar la distancia de los lanzamientos.

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

-1 pelota cometa.

2.3.- "Punterías":

Coloca en el suelo 2 hojas de periódicos (o dos paños) una al lado de la otra y separadas entre sí unos 15 cm. Sitúate a 3 o 4 m de ella y lanza la pelota cometa:

- Si cae a la derecha o la izquierda de las hojas de periódico, máximo a 10 cm de ellas, obtienes 2 puntos.
- Si cae dentro de cualquiera de las dos hojas de periódico obtienes 4 puntos.
- Si cae entre las dos hojas de periódico obtienes 6 puntos.

-1 pelota cometa, 2 hojas de papel de periódico (o dos paños).

2.4.- "Tiro y encesto":

Coge el cesto de la ropa sucia y ponlo junto a una pared.

Sitúate a 3 o 4 m del cesto y lanza la pelota cometa para encestarla en él.

Puedes disminuir o aumentar la distancia de lanzamiento.

-1 pelota cometa, cesto de la ropa sucia.

2.5.- "Tiro al globo":

Cuelgas 3 globos del marco de una puerta y a distinta altura. (Inflas los globos, les atas una cinta y pegas esa cinta al marco de una puerta con cinta de embalar).

-1 pelota cometa, 3 globos, cinta de embalar y cordeles.

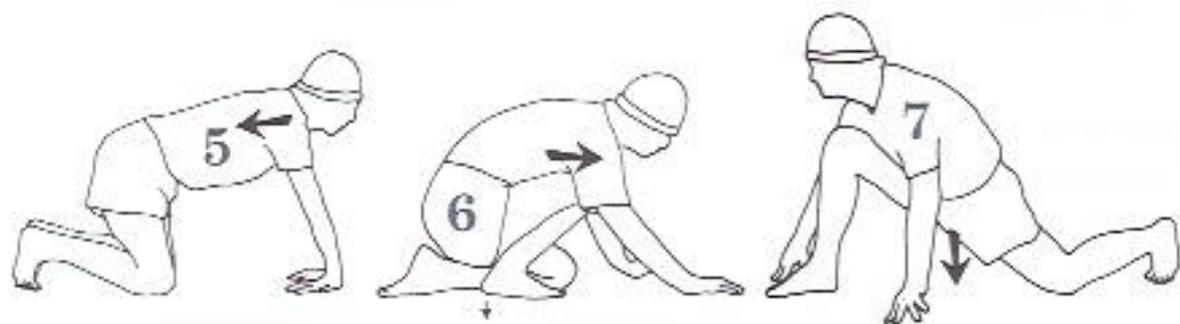
4.- Fichas:

Estiramientos para el calentamiento opción B

Estiramientos

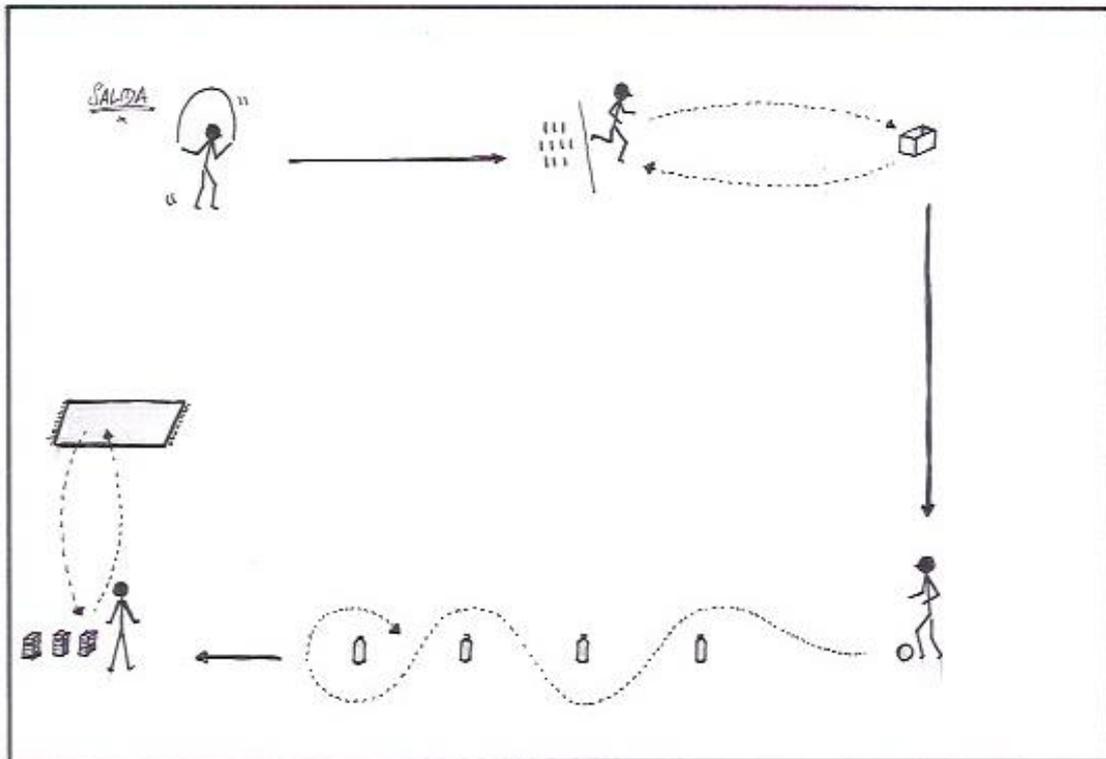


Estiramientos



5.- Fotografías:

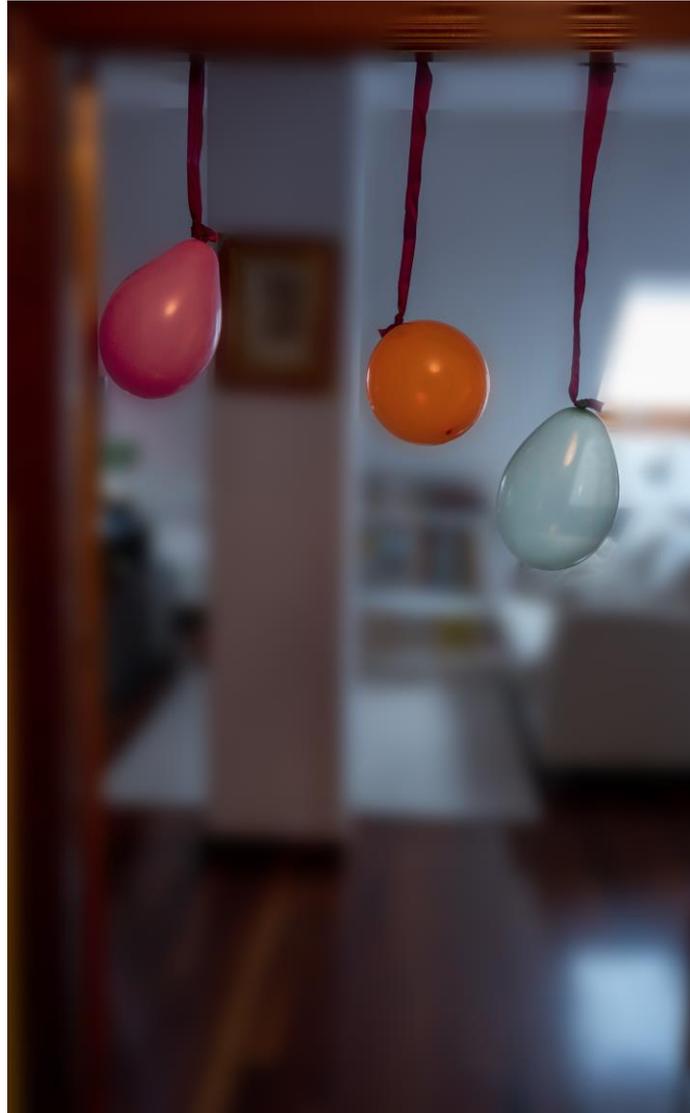
CIRCUITO: Calentamiento opción A



JUEGO: "Pelota cometa"



JUEGO: “Tiro al globo”



JUEGO: “Buscando a Wally”

