

4º 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.**

<p>3º) Encestar 6 bolas de papel en una papelera situada a unos 2 m. 4º) Señalar una línea de salida y otra de llegada a unos 3 m de la primera. En la línea de salida colocar 6 bolas de papel, 6 libros, 3 botellas de agua y 3 pares de zapatos. Se trata de realizar 4 viajes lo más rápido posible desde la línea de salida hasta la de llegada. En el 1º llevar 6 bolas de papel, en el 2º llevar 6 libros, en el 3º llevar 3 botellas de agua y en el 4º llevar 3 pares de zapatos.</p> <p>Repetiremos el circuito 2 veces más, descansando entre cada repetición. En total lo hacemos 3 veces. (Ver dibujo al final).</p> <p>1.2.- Estiramientos: Al terminar con el calentamiento realizar los estiramientos que hacemos todos los días en clase de educación física.</p> <p>2.- Juegos y actividades:</p> <p>2.1.- Bote: Si las condiciones de tu casa te lo permiten, bota una pelota. Primero en el sitio y después andando.</p> <p>2.2.- Zig-Zag: Colocar en el suelo 4 botellas de agua grandes (pueden ser libros, cojines...) en línea y separadas entre sí, a modo de conos. Con un balón de fútbol hacer zig-zag entre conos conduciendo el balón con el pie. Hacer el recorrido 4 veces, descansar y repetir.</p> <p>2.3- Los viajes: Señalar en el suelo una línea de salida y a unos 3 m una de llegada. En la línea de salida colocáis: 4 pelotas (pueden ser de papel de periódico, de papel de aluminio...), 4 botellas de agua pequeñas, 4 cojines y 4 libros. Hay que llevar este material desde la línea de salida hasta la de llegada pero de la siguiente forma: 1º viaje: llevar 1 pelota. 2º viaje: llevar 1 pelota y 2 botellas de agua. 3º viaje: llevar 1 pelota, 1 botella de agua y 3 cojines. 4º viaje: llevar 1 pelota, 1 botella de agua, 1 cojín y 4 libros.</p> <p>¡Prepara bien el juego antes de empezar para no equivocarte! Nota: podéis usar cualquier otro tipo de material, por ejemplo muñecos, zapatos, calcetines...</p> <p>2.4.- "Atrapa la pelota": Para realizar este juego primero tenéis que preparar el material necesario. Coger un bote de suavizante que tenga asa (o un bote similar), cortar la parte de abajo y ponerle cinta de embalar. No lo cortéis vosotros, que lo corte un adulto. Hacer una pelota pequeña con papel de periódico y... ¡ya podéis jugar! Lanzáis la pelota al aire y la tenéis que recoger con el bote. (También podéis jugar por parejas, cada uno con un bote). (Ver foto al final).</p>	<p>pares de zapatos.</p> <p>-1 pelota.</p> <p>-1 pelota, 4 botellas de agua grandes.</p> <p>-4 pelotas, 4 botellas de agua, 4 cojines,4 libros.</p> <p>-1bote de suavizante con asa (o similar),1 pelota pequeña de papel de periódico.</p>
--	---

2.5.- "Malabares":

Con dos naranjas, o dos pelotas de tenis haz malabares. Prueba a ver si te sale con tres naranjas.

En el enlace que os pongo vienen varios ejercicios para aprender a hacer malabares. **(Ver enlace al final).**

-2 pelotas de tenis o dos naranjas.

2.6.- Las Chapas:

Se marca la pista la pista en el terreno elegido: en el exterior sobre tierra o dibujándola en un papel para jugar en el interior de casa.

El juego consiste en llevar la chapa desde el inicio de la pista hasta el final sin salirse y por medio de pequeños golpes con el dedo índice, haciendo palanca con el pulgar. Si la chapa sale de la pista hay que volver a empezar.

Puedes jugar tu sólo intentando hacer el recorrido con el menor número de golpes posible.

(También pueden jugar dos o más jugadores con las siguientes reglas: se puede golpear a la chapa de otro jugador para sacarla fuera de la pista y que vuelva a empezar. Cada jugador puede dar tres golpes seguidos a su chapa. Cada uno de los desplazamientos de la chapa debe ser hacia delante). **(Ver foto al final).**

-Papel para dibujar la pista, 1 chapa de una botella.

2.7.- Los bolos:

Señalar una línea de lanzamiento y a unos 4 m de distancia colocar 6 botellas de plástico grandes (que harán de bolos) colocadas en forma de triángulo. (Las botellas que tengan un poco de agua).

El juego que consiste en derribar el mayor número posible de bolos lanzando una pelota.

-6 botellas de plástico grandes, 1 pelota.

ACTIVIDAD:

- Fabrica el material necesario para jugar a los bolos.
- Estate atento porque en otra asignatura te hablarán de ellos.
- ¡Qué suerte tienes! Una misma actividad de vale para dos asignaturas.
- Mándame una foto cuando me envíes las fichas.

2.8.- A ciegas:

Dos jugadores separados entre sí unos 3 m. Uno tira un paño al suelo. El otro ve en donde cae, se venda los ojos, da dos vueltas sobre si mismo y sale a recoger el paño.

-2 paños.

3.- Enlaces:

- El aparato locomotor:
<https://www.youtube.com/watch?v=5SytABu6lKY>
- Iniciación de malabares:
https://www.youtube.com/watch?v=HTylO_MlhhE
- Enlace para realizar ejercicios de Yoga:
<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>

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.

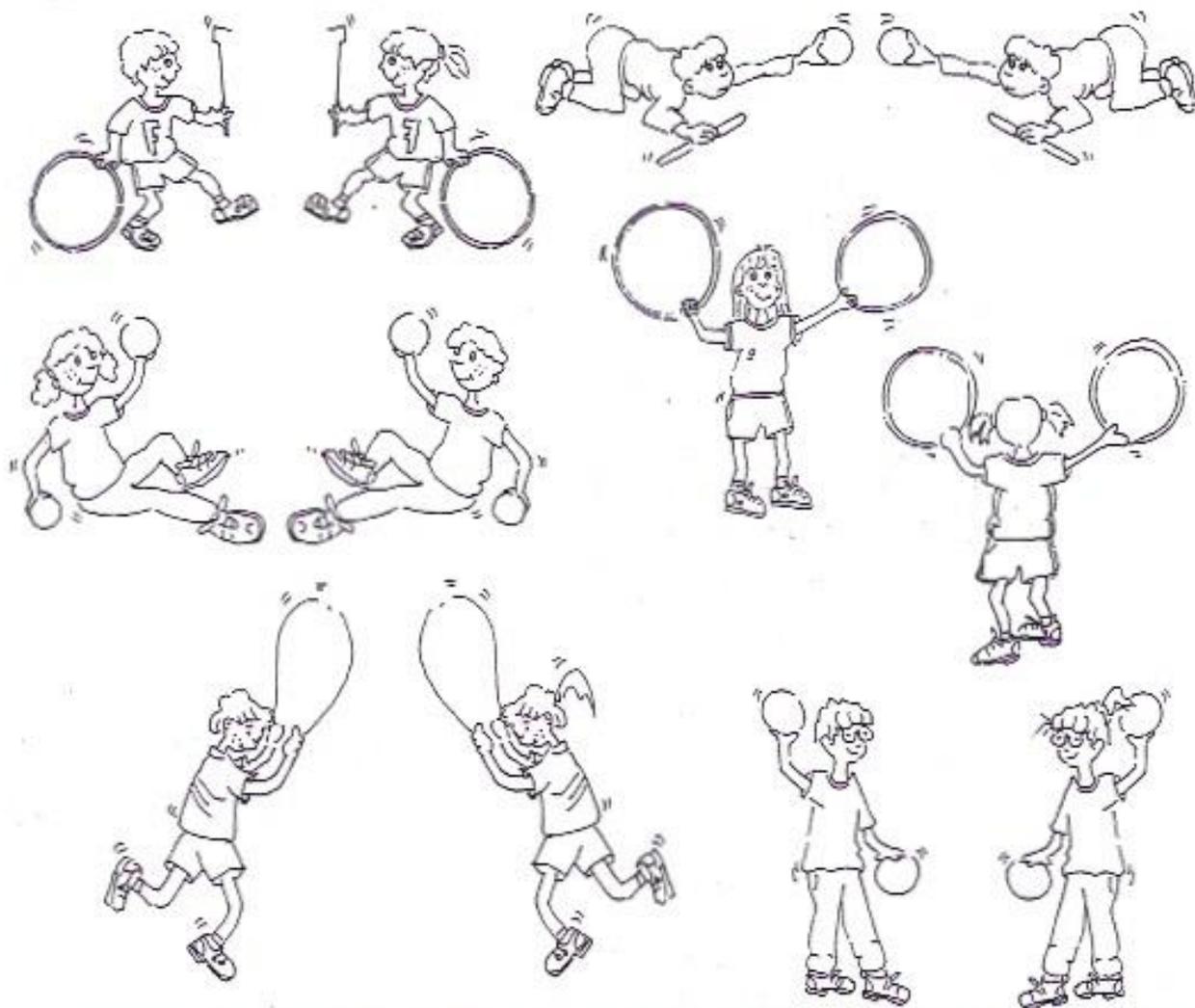
Recordad que las que son para completar debéis enviármelas al correo electrónico marga.gcampos@gmail.com.



OBSERVA Y COLOREA

derecha-izquierda

Estos niños están jugando por parejas al juego del "Espejo". Están aprendiendo a diferenciar la parte derecha de la izquierda.



FÍJATE BIEN Y COLOREA las partes u objetos que se te indican:

- De rojo el brazo *derecho* de cada niño.
- De verde los objetos que sujetan con la mano *izquierda*.
- De azul la pierna *derecha* de cada niño.
- De violeta la pierna *izquierda* de cada niño.



JUEGA Y APRENDE

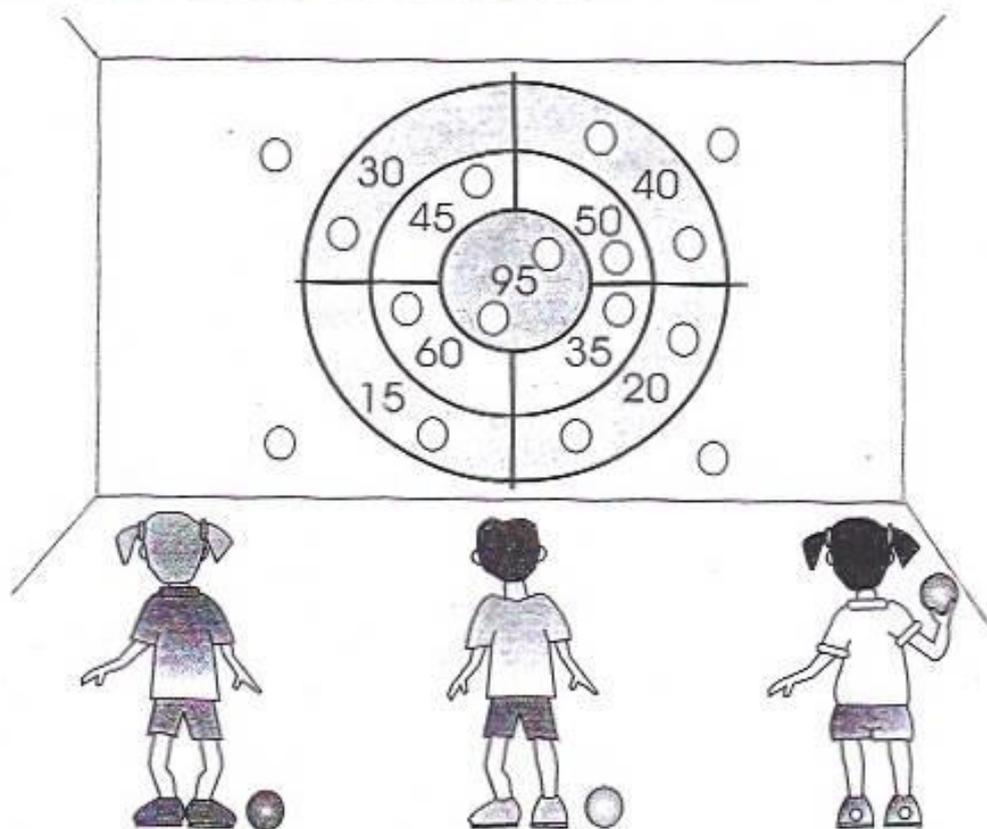


*arriba-abajo
derecha-izquierda*

ANA, DAVID Y EVA van a hacer puntería sobre la Diana.

Cada uno dispone de 3 lanzamientos. Ana lanza 3 bolas verdes, David 3 rojas y Eva 3 azules.

Colorea cada lanzamiento de su color. ¿Quién consiguió más puntos?:

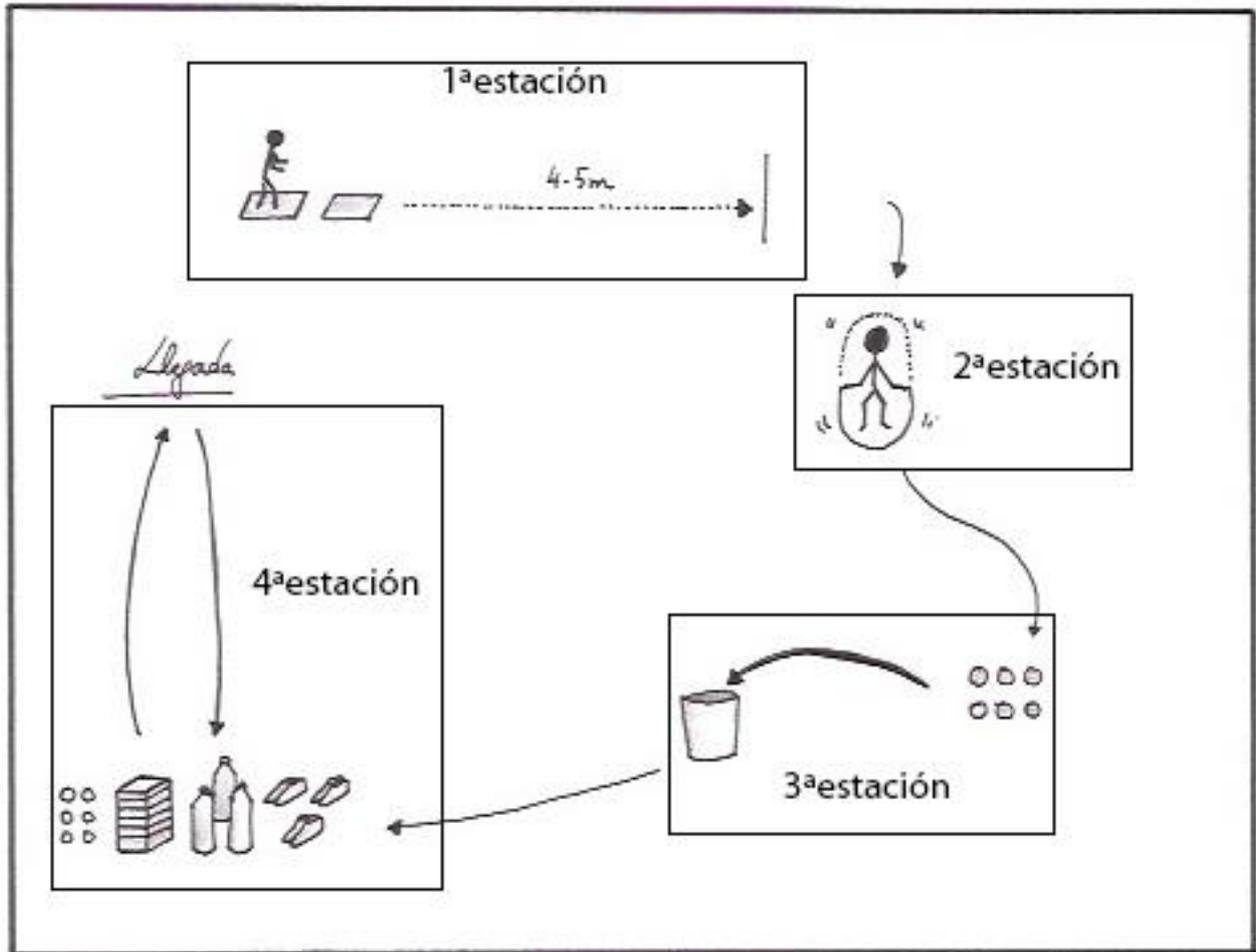


Sus lanzamientos han dado en los siguientes lugares:

- ANA: 1° Arriba a la izquierda. 2° Centro de la diana. 3° Abajo a la derecha fuera de la diana. TOTAL DE PUNTOS: _____
- DAVID: 1° Arriba a la derecha. 2° Abajo derecha de la diana. 3° Arriba a la izquierda. TOTAL DE PUNTOS: _____
- EVA: 1° En el centro. 2° Derecha de la diana abajo. 3° Arriba a la izquierda fuera de la diana. TOTAL DE PUNTOS: _____

5.- Fotografías:

Circuito, opción B del calentamiento.



Juego: "Atrapa la pelota".



Ejemplo de circuito de chapas.

