

4º 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**. Ya habéis trabajado mucho así que esta vez las fichas que van son para leer, no hay ninguna 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.

En esta entrega os envío más ejercicios de estiramientos. Podéis verlos en el apartado de fichas.

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).
- Las fichas que os envío son para leer, no para estudiar.
- **Los que tengan fichas atrasadas y las quiera mandar puede hacerlo.**

4º 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 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: Colocar una botella de plástico grande con muy poca agua y a unos 3 m señalar una línea de lanzamiento en donde habrá 3 pelotas pequeñas. Se trata de lanzar la pelota para intentar tirar la botella. Se dispone de tres lanzamientos.❖ 2ª estación: colocar 4 libros en el suelo separados entre sí, a modo de conos. Hacer zig-zag entre ellos 3 veces: la primera vez corriendo, la segunda vez a la pata coja y la tercera vez a 4 patas.❖ 3ª estación: colocar en el suelo 6 pinzas y 6 paños. Enfrente, a unos 3 m situar el tendal de la ropa. Hay que colgar los paños en el tendal con una pinza cada uno de ellos. En cada viaje sólo se puede llevar un paño y una pinza.❖ 4ª estación: colocar dos sillas a modo de portería (o 2 paños, 2 cojines...) y a unos 3 m señalar una línea de lanzamiento en donde habrá 2 pelotas. Hay que intentar meter el balón en "la portería" golpeándolo con el pie. <p>(Se puede aumentar la dificultad haciendo la portería más pequeña o lanzando desde más lejos). 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. 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>-1 botella de plástico grande, 3 pelotas pequeñas. -4 libros, -6 pinzas, 6 paños y un tendal de la ropa. -2 sillas, 2 pelotas</p>

- Estiramientos:

Realiza los estiramientos que aparecen al final, en el apartado de fichas. Son dos hojas con distintos ejercicios. **(Ver al final)**.

2.- Juegos y actividades:

2.1.- *La Petanca*. (Ver fotos y enlace al final)

Para jugar a la petanca tenéis que fabricar varias bolas y un boliche. Las bolas (hacer 4 como mínimo) las podéis hacer con papel de periódico. Tener en cuenta que cada jugador tiene bolas distintas. El boliche podéis hacerlo con papel de periódico, con papel de aluminio...

Recordar que el juego consiste en lanzar primero el boliche y luego cada jugador lanza sus bolas intentando que queden lo más cerca posible del boliche.

-Papel de periódico,
papel de aluminio

ACTIVIDAD: FABRICAR UNA PETANCA

- Hacer varias bolas de papel y un boliche para jugar a *La Petanca*. En el juego anterior está explicado como se hace.
- Os mando una foto de una petanca. No es para que la hagáis igual, hacerla como queráis. **(Ver foto al final)**
- ¡Estáis de suerte otra vez! Esta actividad os vale para dos asignaturas. Ya imagináis cual es la otra no? Mandarme una foto cuando la tengáis hecha.

Nota: las bolas de la petanca os van a servir para más juegos de esta entrega de actividades.

2.2.- "Volando voy..."

Coger una bola de la petanca, lanzarla al aire y golpearla con la mano, a ver lo lejos que eres capaz de mandarla. Repetir lo mismo con otras dos bolas.

Podéis jugar más de un jugador, a ver quién lanza la bola más lejos.

-Bolas de la
petanca.

2.3.- "Sumo y sigo".

Señalar en el suelo una línea y a unos 3 m colocáis 3 folios en hilera y separados entre sí.

Al folio más próximo a vosotros le ponéis un 1 al siguiente un 2 y al último un 3.

Coger 3 bolas de la petanca y lanzarlas una a una intentando que caigan dentro de uno de los folios. Al final sumar la puntuación obtenida.

Podéis aumentar la dificultad realizando los lanzamientos desde más lejos. **(Ver foto al final)**.

-3 bolas de la
petanca y 3 folios.

2.4.- "Conduzco y tiro".

Colocar en el suelo 4 botellas de plástico grandes (pueden ser libros, cojines...) en hilera y separadas entre sí, a modo de conos.

A tres metros de la última botella colocar una pequeña portería hecha

-1 bola de la
petanca y 6 botellas
de plástico (pueden
ser libros, cojines...)

<p>con otras dos botellas. (Todas las botellas deben tener un poco de agua). Con una bola de la petanca hacer zig-zag entre las botellas conduciendo la bola con el pie y tirar a portería. Hacer el recorrido 4 veces, descansar y repetir.</p> <p>2.5.- "Nudos": Vais a aprender a hacer dos tipos de nudos: el Nudo Llano o de Rizo y el Nudo Tejedor. En el enlace que os aparece al final se explica como hacerlos. Leer también la ficha que habla de ellos. Son muy fáciles de hacer. Sólo necesitáis dos cuerdas. (Ver ficha y enlace al final).</p> <p>2.6.- "A ciegas": Dos jugadores separados entre sí unos 3 m. Uno tiene una bola de petanca en la mano que tirará al suelo no muy lejos de él. El otro ve en donde cae la bola, se venda los ojos, da dos vueltas sobre si mismo y sale a recogerla.</p> <p>2.7.- "Haz lo que te dicen": Lee atentamente dos veces la siguiente frase, memorízala y después haz todo lo que te dice. Antes de empezar `pon a tu lado una bola de la petanca. <i>"Cojo una bola de la petanca con la mano derecha y toco con ella la rodilla izquierda. Luego paso la bola para la mano izquierda y toco con ella el pie derecho y hombro derecho.</i> <i>Lanzo la bola al aire y antes de recogerla doy una palmada.</i> <i>Finalmente lanzo la bola al aire, me siento y la recojo antes de que llegue al suelo".</i></p>	<p>-2 cuerdas o dos cordeles.</p> <p>-1 bola de la petanca. 1 pañuelo.</p> <p>-1 bola de la petanca.</p>
--	---

3.- Enlaces:

- Nudos:
 - Nudo Llano o de Rizo:
<https://www.youtube.com/watch?v=ggJlaZa6mHc>
 - Nudo Tejedor:
https://www.youtube.com/watch?v=PidpWI_lgpA
- La petanca. Yolanda Matarranz, campeona del mundo.
https://www.youtube.com/watch?v=g9tocmRa6RY&list=TLPQMjQwNTIwMjcZOqWO_Axwrg&index=3

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

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

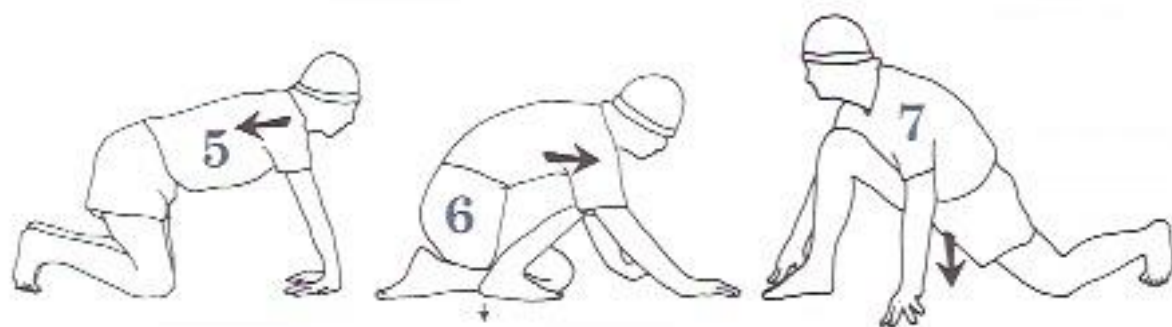
RECORDAD QUE PARA ACCEDER A YOUTUBE DEBÉIS HACERLO EN COMPAÑÍA DE UN ADULTO.

4.- Fichas:

Estiramientos



Estiramientos



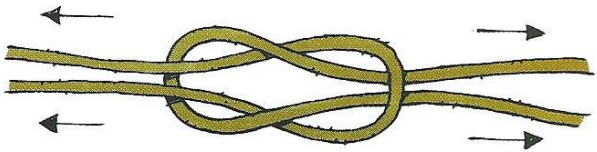
APRENDE A HACER NUDOS

TIPOS DE NUDOS

Existen muchas clases de nudos, desde los más sencillos hasta los más complicados. Y todo aquel que decide emprender una excursión debería conocerlos. Piensa que, gracias a ellos, te será posible unir entre sí cabos de diferentes grosores, asegurar una cuerda de salvamento o confeccionar un asa. Y, como en todo, si practicas pronto llegarás a dominarlos, e incluso podrás realizar los más difíciles.

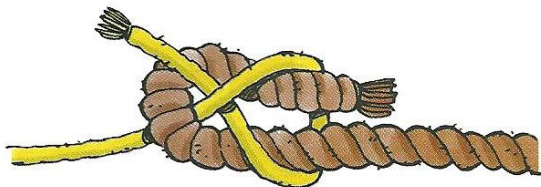
Nudo llano

Puedes utilizar este nudo para unir dos cuerdas del mismo grosor. Si el nudo te queda muy apretado, podrás deshacerlo tirando de los bucles hacia fuera.



Nudo de tejedor

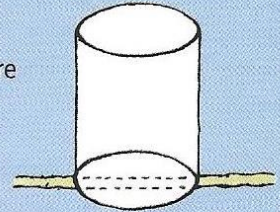
Recurre a este nudo cuando la cuerda deba soportar un peso importante. Además, aunque ejerzas una gran fuerza sobre la misma podrás deshacer el nudo sin problemas. Con el nudo de tejedor podrás anudar dos cuerdas de grosores diferentes.



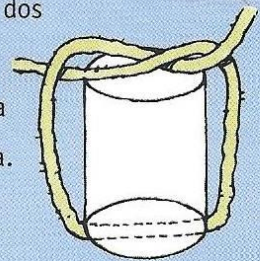
ACTIVIDAD

Fabrica un asa de cuerda:

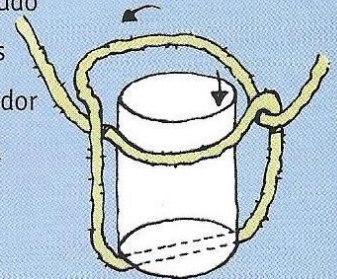
1. Coloca un recipiente sobre la cuerda.



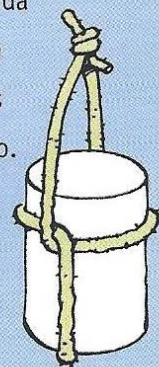
2. Anuda los dos extremos de la cuerda de la forma indicada.



3. Abre el nudo formando dos bucles alrededor del borde del recipiente.

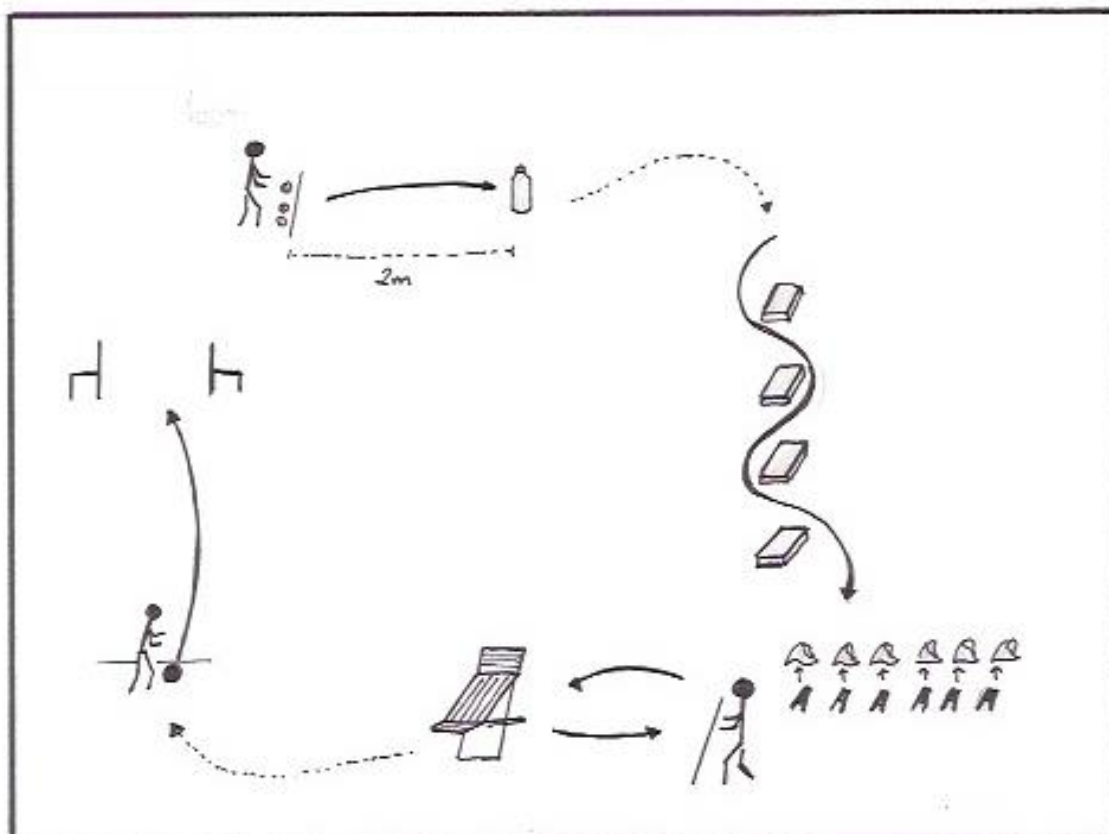


4. Aprieta la cuerda sobre el recipiente y ata sus extremos con un nuevo nudo.

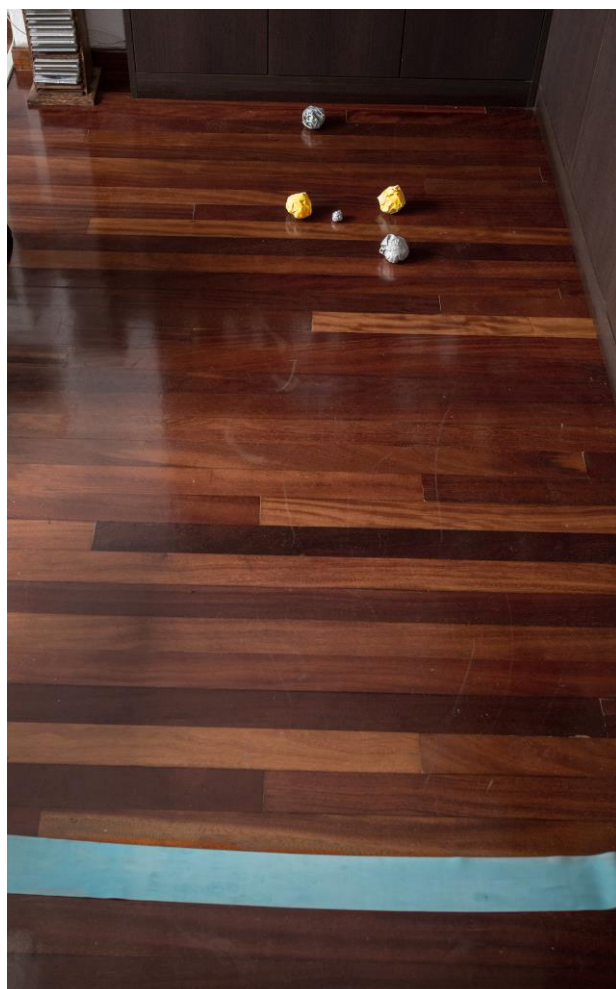


5.- Fotografías:

CIRCUITO: Calentamiento opción A.



JUEGO: "La petanca".



JUEGO: "Suma y sigo"

