

5º 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.**

5º 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 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.</i></p> <p>Lee atentamente el circuito y prepara el material antes de empezar:</p> <ul style="list-style-type: none">-Desplazarse 4 o 5 metros usando sólo 2 hojas de papel de periódico. <p>No se puede pisar el suelo. Sólo se puede pisar encima de las hojas de periódico.</p> <ul style="list-style-type: none">-Saltar a la cuerda 30 segundos (puedes parar antes si te cansas). Si no tienes cuerda salta en el sitio sin desplazarte.-Encestar 6 bolas de papel en una papelerita situada a unos 2 m.-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>Repetir 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</i></p> <ul style="list-style-type: none">-Desplazarse 4 o 5 metros usando sólo 2 hojas de papel de periódico. <p>No se puede pisar el suelo. Sólo se puede pisar encima de las hojas de periódico.</p> <ul style="list-style-type: none">-Saltar a la comba 20 segundos (puedes parar antes si te cansas). Si no tienes cuerda salta en el sitio sin desplazarte.-Encestar 6 bolas de papel en una papelerita situada a unos 2 m.-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>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:</p> <p>Al terminar con el calentamiento realizar los estiramientos que hacemos todos los días en clase de educación física.</p>	<p>-Papel de periódico, 1 cuerda, 1 caja o 1 papelerita 6 bolas de papel, 6 libros, 3 botellas de agua y 3 pares de zapatos.</p> <p>-Papel de periódico, 1 cuerda, 1 caja o 1 papelerita 6 bolas de papel, 6 libros, 3 botellas de agua y 3 pares de zapatos.</p>

2.- Juegos y actividades:

2.1.- Bote:

Si las condiciones de tu casa te lo permiten, bota una pelota. Primero en el sitio y después andando.

-1 pelota

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.

-1 pelota, 4 botellas de agua grandes.

2.3.- Minicroquet: (ver enlace de croquet y foto al final)

El *minicroquet* es un juego que consiste en golpear bolas de madera o plástico con un mazo para pasarlas a través de pequeños arcos.

(Mira en el apartado de enlaces "El croquet")

Primero tenemos que fabricar los arcos, que los haremos con una hoja doble de periódico enrollada. Hacemos un arco con ella y la fijamos al suelo poniéndole unos libros de cada lado. Hacemos 4 o 6 arcos.

Luego haremos el mazo: coges el palo de un recogedor y en el extremo le pones un mazo de cocina y lo unes todo con cinta de embalar. También puedes usar como mazo una escoba.

Finalmente haremos las bolas con papel de periódico.

Ahora sólo falta preparar el recorrido con los 6 arcos e intentar pasar la bola a través de ellos con el menor número de golpes posibles.

-Papel de periódico, libros,
-Palo de un recogedor, mazo de cocina, cinta de embalar (o 1 escoba).

2.4.- 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 tú 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).

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

2.5.- A ciegas:

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

-2 paños.

2.6.- Rock and roll:

Tenéis un enlace para aprender a bailar el rock and roll. ¡Ánimo y que os salga muy bien! (Ver enlace al final).

- Enlace de rock and roll

3.- Enlaces:

- Croquet:
<https://www.youtube.com/watch?v=Xqcj24TlaOI>
- Coreografía: Rock & Roll.
<https://www.youtube.com/watch?v=JbxDwaGwi2Q>
- El aparato locomotor:
<https://www.youtube.com/watch?v=5SytABu6lKY>
- 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.



LEE Y APRENDE

Los huesos son las partes más duras de nuestro cuerpo. Hay 206 huesos de diferentes formas y tamaños que forman EL ESQUELETO.

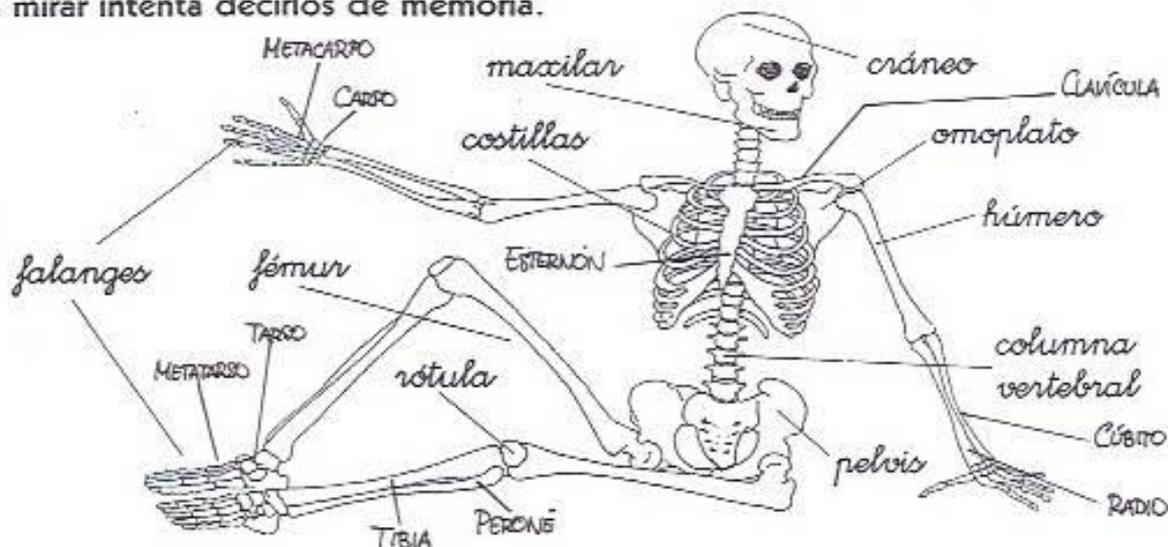
Dos son las funciones principales de los huesos:

- Sostener el cuerpo y facilitar su movimiento.
- Proteger las partes más delicadas del organismo como por ejemplo, los pulmones.



APRENDE Y CONTESTA

Colorea y memoriza los nombres de los huesos de este esqueleto. Luego sin mirar intenta decirlos de memoria.



Coloca en cada columna los huesos correspondientes:

CABEZA

TRONCO

EXTREMIDADES

Coloca en cada recuadro los segmentos corporales y articulaciones correspondientes.

PRINCIPALES ARTICULACIONES Y SEGMENTOS CORPORALES

CABEZA

TRONCO

EXTREMIDADES

EXTREMIDADES SUPERIORES

EXTREMIDADES INFERIORES

ARTICULACIONES

SEGMENTOS

[Empty box for articulation]

[Empty box for segment]

[Empty box for articulation]

antebrazo

[Empty box for articulation]

[Empty box for segment]

cadera

[Empty box for segment]

[Empty box for articulation]

[Empty box for segment]

[Empty box for articulation]

[Empty box for segment]



INVESTIGA Y CONTESTA

- El _____ une la cabeza con el tronco.
- El codo une el _____ al _____.
- La mano se une al _____ por la muñeca.
- El tronco y el brazo se unen por el _____.
- La _____ dobla la pierna por el centro.
- La cintura separa las extremidades inferiores del _____.

Juego: El croquet.

