

**5º DE EP. EDUCACIÓN FÍSICA**

**TEMPORALIZACIÓN: DEL 8 AL 18 DE JUNIO DE 2020**

Hola a [tod@s](#). Espero que estéis 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 la 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).

## 5º 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><b>1. Calentamiento y estiramientos:</b></p> <p><b>1.1.- Calentamiento opción A:</b></p> <p>- Circuito:</p> <p>Lee atentamente el circuito y prepara el material antes de empezar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Colocamos 6 libros alineados y separados entre sí, ´</li><li>❖ 3 cuerdas paralelas unas a otras y separadas entre si,</li><li>❖ una alfombra pequeña (la de tu habitación) y</li><li>❖ dos sillas.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- Corriendo, se trata de hacer zig-zag entre los libros.</li><li>- Saltar a pies juntos las cuerdas (o toallas).</li><li>- Hacer <i>la croqueta</i> sobre la alfombra</li><li>- Pasar por debajo de las dos sillas, levantarse e ir hasta la salida.</li></ul> <p>Repetir el circuito 2 veces más descansando entre cada repetición. En total lo hacemos 3 veces. <b>(Ver dibujo al final).</b></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><b>1.2.- Calentamiento opción B:</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. <b>(Ver al final).</b></p> <p><b>2.- Juegos y actividades:</b></p> <p><b>2.1.- Disco volador o fresbee.</b></p> <p>Hoy vais a fabricar un fresbee. Ya sabéis que con el fresbee podéis jugar al Ultimate. <b>(Ver enlace al final).</b></p>	<p>-6 libros, 3 cuerdas (o 3 toallas), 1 alfombra y 2 sillas.</p>

<p><b>ACTIVIDAD: FABRICAR UN DISCO VOLADOR</b></p> <p>Lo único que necesitáis para hacer un disco volador es coger una base de cartón redonda de una tarta y decorarla. <b>(Ver fotos al final).</b></p> <p><b>No os olvidéis de mandarme una foto para poder evaluaros.</b></p>	<p>-1 base de cartón redonda de una tarta.</p>
<p><b>2.2.- Pases parejas:</b> Con un disco realizar pases. Recordar como se agarra el disco y la posición del cuerpo para lanzar correctamente. Podéis aumentar la distancia de los lanzamientos. Mucho cuidado, como siempre, de no lanzar a la cara!</p>	<p>-1 disco volador.</p>
<p><b>2.3.- "Punterías":</b> Coloca en el suelo 4 cuerdas (pueden ser 4 cordeles, 4 toallas...) en paralelo una con la otra y separadas entre sí unos 50 cm. Sitúate a 4 o 5 m de ellas y lanza el disco:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si el disco cae entre la 1<sup>o</sup> y la 2<sup>a</sup> cuerda obtienes 2 puntos</li> <li>- Si cae entre la 2<sup>a</sup> y la 3<sup>a</sup> cuerda obtienes 4 puntos.</li> <li>- Si cae entre la 3<sup>a</sup> y la 4<sup>a</sup> cuerda obtienes 6 puntos.</li> </ul>	<p>-2 discos voladores y 4 cuerdas</p>
<p><b>2.4.- "Lanzamiento de precisión":</b> Infla un globo, átale un cordel y cuélgalo en el marco de una puerta con cinta de embalar. Lanza ahora el disco intentando darle al globo. Puedes intentar también pasar el disco por debajo, por encima, a la derecha y a la izquierda del globo. <b>(Ver foto al final).</b></p>	<p>-1 disco volador, 1 cordel, cinta de embalar.</p>
<p><b>2.5.- "Tiro y encesto":</b> Coloca el cesto de la ropa sucia pegado a una pared. Sitúate a unos 3 m del cesto y lanza la pelota cometa para encestarla en él. Puedes disminuir o aumentar la distancia de lanzamiento.</p>	<p>-1 disco volador, cesto de la ropa sucia.</p>
<p><b>2.6.- "Tiro al mono":</b> Un compañero se sitúa delante de una pared y sólo puede moverse hacia la derecha y hacia la izquierda. Otro tiene que intentar darle con un disco. Cuando esto ocurra se cambian los papeles.</p>	<p>-1 disco volador.</p>
<p><b>2.7.- Buscando a Wally:</b> El juego consiste en esconder un objeto, en este caso a <i>Wally</i> dibujado en un trocito de un rollo de papel higiénico, para que otra persona lo encuentre en el menor tiempo posible. Puede ser cualquier otro objeto que tengáis en casa o que queráis fabricar. <b>(Ver foto al final).</b></p>	<p>- 1 rollo de papel higiénico y pinturas</p>

### 3.- Enlaces:

- 10 Tips de Primeros Auxilios :  
[https://www.youtube.com/watch?v=q-I\\_wOUz1b0](https://www.youtube.com/watch?v=q-I_wOUz1b0)
  
- Ultimate:  
<https://www.youtube.com/watch?v=cOlsNR6Nvsw>
  
- Yoga:  
<https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>

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

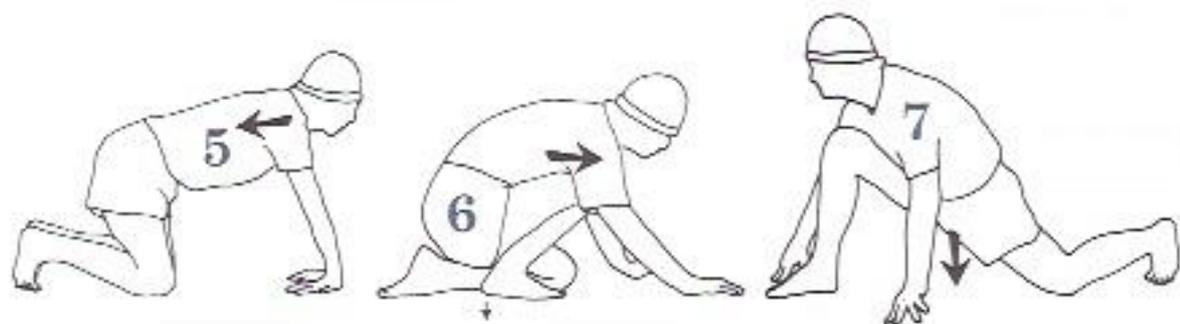
#### 4.- Fichas:

### Estiramientos para el calentamiento opción B

## Estiramientos

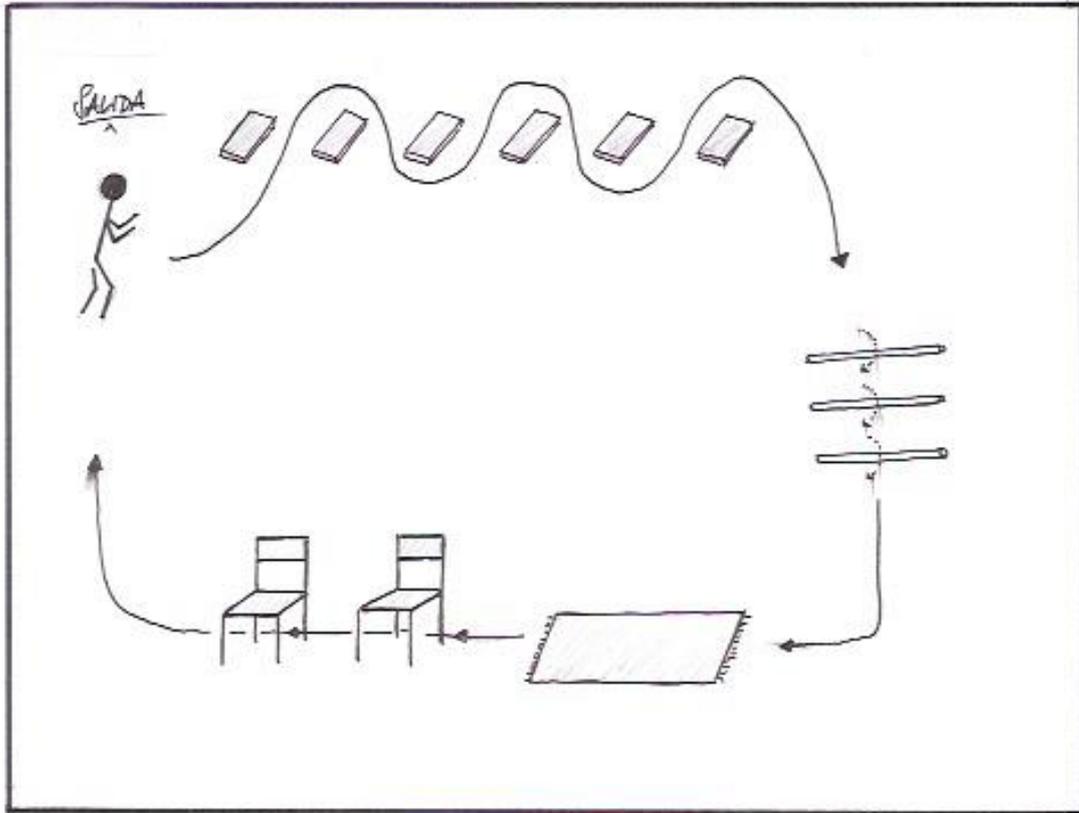


# Estiramientos

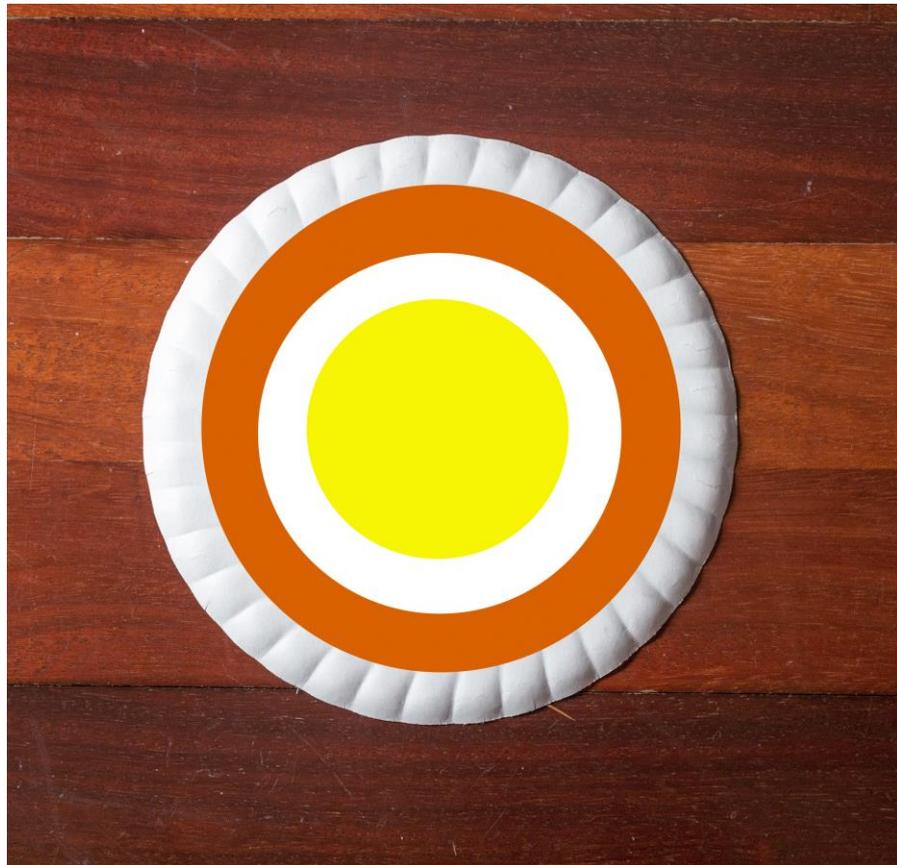


5.- Fotografías:

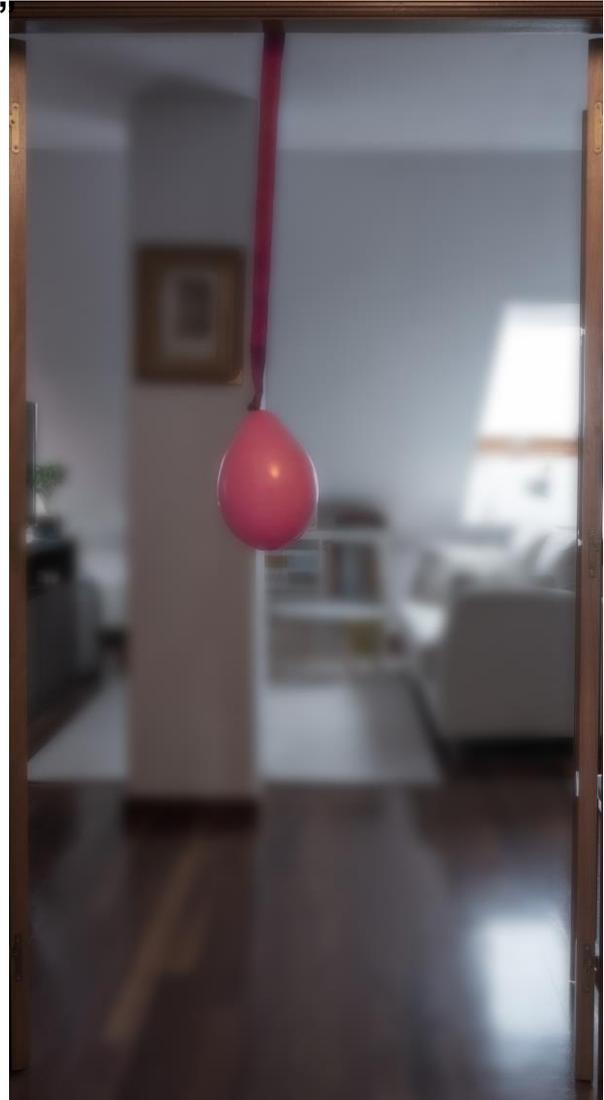
CIRCUITO: Calentamiento opción A.



JUEGO: "Disco volador"



**JUEGO: “Lanzamiento de precisión”**



**JUEGO: “Buscando a Wally”**

