

5º 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**. 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**.

El calentamiento debe durar sobre 8 minutos.

Tenéis dos opciones, pero no las hagáis juntas! Elegid una cada día.

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 el apartado de *enlaces*).
- **Las fichas que son para completar debéis enviármelas.**

5º 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: Saltar a la cuerda durante 20 segundos.❖ 2ª estación: Mantener en el aire 3 globos al mismo tiempo. Se pueden golpear con cualquier parte del cuerpo.❖ 3ª estación: colocar en el suelo 4 cuerdas (pueden ser toallas, papeles de periódico enrollados..) paralelas y separadas entre si. Hay que pisar en el hueco que queda entre las cuerdas. Primero las pasas a la pata coja, después las pasas corriendo y finalmente las pasas saltando a pies juntos.❖ 4ª estación: tumbarse boca arriba y colocar 4 globos en el suelo a la altura de los pies. Hay que coger un globo con los dos pies, de los pies pasarlo a las manos y soltarlo por encima de nuestra cabeza. Para ello hay que levantar las piernas y los brazos, acercando las manos a los pies, de forma que se pueda coger el globo con las manos. Lo dejamos detrás de la cabeza y repetimos lo mismo con los 3 globos restantes . <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>-5 cuerdas y 7 globos.</p>

2.- Juegos y actividades:

2.1.- "Conduzco y tiro".

-Colocar en el suelo 6 botellas de plástico (pueden ser libros, cojines, zapatos...) en hilera y separadas entre sí, a modo de conos.

-A tres metros de la última botella colocar una pequeña portería hecha con otras dos botellas (o con toallas, cojines...). Las botellas deben tener un poco de agua.

El juego consiste en hacer zig-zag entre las botellas conduciendo una pelota con el pie y tirar a portería.

Podéis aumentar la dificultad poniendo la portería más lejos o haciéndola más pequeña y poniendo las botellas para hacer zig-zag más juntas.

2.2- 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 plástico pequeñas, 4 zapatos y 4 libros. Hay que llevar este material desde la línea de salida hasta la de llegada pero de la siguiente forma:

- ❖ 1^{er} viaje: llevar 1 pelota.
- ❖ 2^o viaje: llevar 1 pelota y 2 botellas de plástico.
- ❖ 3^{er} viaje: llevar 1 pelota, 1 botella de plástico y 3 zapatos.
- ❖ 4^o viaje: llevar 1 pelota, 1 botella de plástico, 1 zapato y 4 libros.

¡Prepara bien el juego antes de empezar para no equivocarte!

Nota: podéis usar cualquier otro tipo de material, por ejemplo muñecos, cojines, calcetines...

2.3.- 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 consiste en derribar el mayor número posible de botellas lanzando una pelota.

2.4.- "Tiro al blanco":

Colocar una botella de plástico grande encima de una silla. Con una pelota de mediano tamaño tenéis que intentar tumbar la botella.

Podéis aumentar la dificultad poniendo la silla más lejos.

2.5.- Coreografía: rock and roll.

Como ya habéis aprendido a bailar el rock hoy os mando otra coreografía que podréis encontrar en el apartado de *enlaces*. ¡Ánimo que ya sois unos expertos! **(Ver enlace al final)**.

2.6.- Haz lo que te dicen:

Lee atentamente dos veces la siguiente frase, memorízala y después

-8 botellas de plástico (pueden ser paños, zapatos...) una pelota.

-4 pelotas, 4 botellas de plástico, 4 zapatos y 4 libros.

-6 botellas de plástico, 1 pelota.

-1 silla, 1 pelota, 1 botella de plástico grande.

- *Enlace* de rock and roll.

-1 bola de papel de periódico.

haz todo lo que te dice. Primero tienes que hacer una bola con papel de periódico.

“Cojo la bola en 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.

Lanzo la bola al aire y antes de recogerla doy una palmada.

Lanzo la bola al aire, doy una palmada y me siento antes de recogerla.

Finalmente me acuesto boca arriba, lanzo la bola al aire y me levanto para recogerla.

2.7.- Buscando a Wally:

El juego consiste en esconder un objeto, en este caso a *Wally* 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.

- 1 rollo de papel higiénico y pinturas.

3.- Enlaces:

➤ El aparato locomotor:

<https://www.youtube.com/watch?v=5SytABu6lKY>

➤ Coreografía de rock & roll:

<https://www.youtube.com/watch?v=4uQgwNxFD0Y>

➤ Yoga:

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

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

4.- Fichas:

Estiramientos



40 segundos
cada pierna



30 segundos



20 segundos



30 segundos



15 veces
en cada dirección



30 segundos
cada pierna



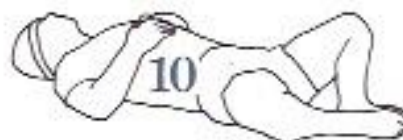
30 segundos
cada pierna



40 segundos



3 veces
5 segundos cada una

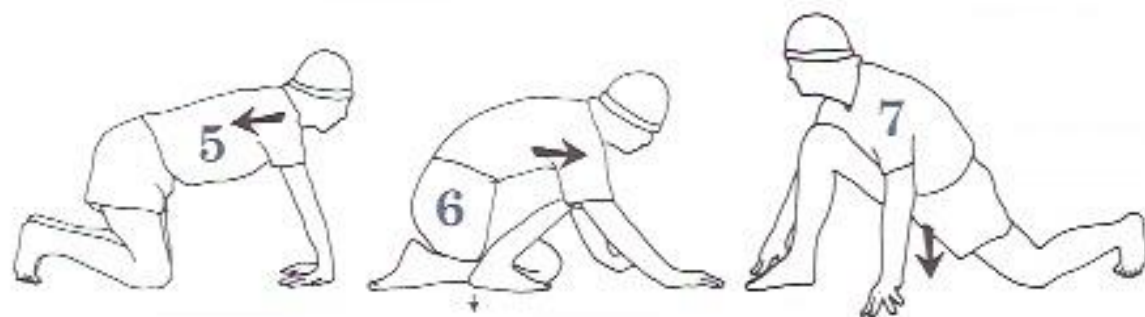


60 segundos



25 segundos
cada lado

Estiramientos





LEE Y COPIA

Los músculos son las partes blandas y elásticas de nuestro cuerpo que nos permiten realizar movimientos. Los músculos tiran de los huesos, que se mueven gracias a ellos.



COMPLETA Y APRENDE

Completa los nombres que le faltan al dibujo y aprende el resto.

Estos son algunos de los músculos que más utilizas cuando haces gimnasia.

gemelos glúteo
abdominales bíceps
pectorales



INVESTIGA Y CONTESTA

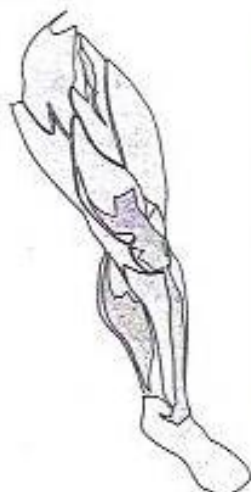
Completa las frases añadiendo el músculo correspondiente:

- El st m d d m st d nos permite girar el cuello.
- Los bd m n l s nos permiten doblar el tronco.
- Los g m l s los utilizamos para andar y correr.
- El músculo más largo del cuerpo se llama s rt r.
- El b c ps sirve para doblar el brazo.



BUSCA Y CONTESTA

Localiza en la siguiente sopa de letras el nombre de 8 músculos de tu cuerpo.



S	B	I	C	E	P	S	H	V	I	E
A	H	G	E	M	E	L	O	S	P	H
R	J	N	T	E	O	U	L	S	A	M
T	O	J	R	N	U	O	K	L	E	E
O	M	L	I	C	O	R	A	Z	O	N
R	P	E	C	T	O	R	A	L	E	S
I	M	O	E	N	P	Ñ	O	P	U	R
O	R	H	P	G	L	U	T	E	O	S
J	M	F	S	O	P	F	E	M	L	O
A	B	D	O	M	I	N	A	L	E	S
T	O	J	R	N	U	O	K	L	E	E

De los ocho músculos que has encontrado, ¿cuál crees que es el más importante?: _____

Explica por qué: _____



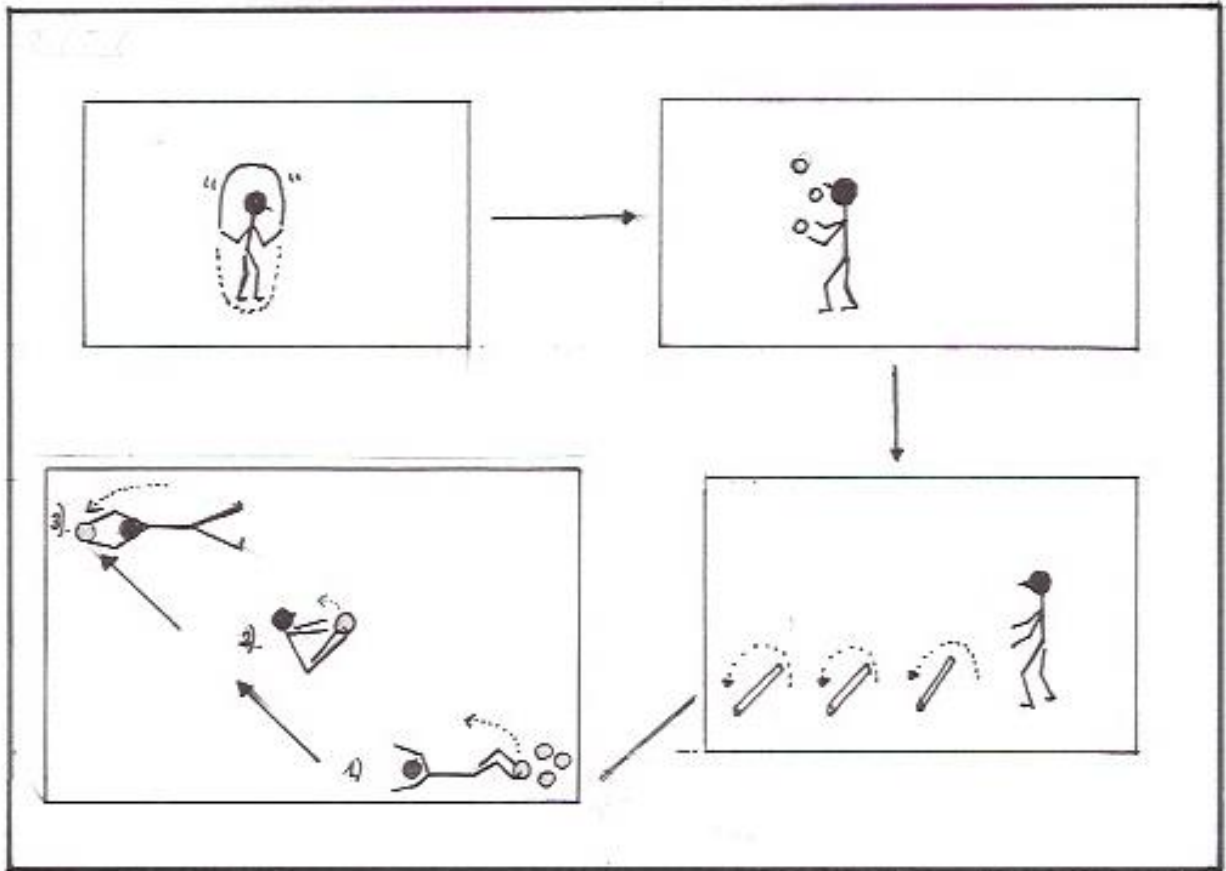
¿SABÍAS QUE...?

Los músculos no sirven sólo para movernos.

En tu cara hay más de 40 músculos que te permiten expresarte de diferentes maneras. Si sonríes utilizarás 10 de estos músculos.

5.- Fotografías:

CIRCUITO: Calentamiento opción A.



JUEGO: "Buscando a Wally".

