

## 6º 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.**

## 6º 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. Están en el enlace que os remito).

DEFINICIÓN DE LA TAREA	MATERIAL
<p><b>1. Calentamiento y estiramientos:</b></p> <p><b>1.1.- Calentamiento.</b></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"><li>-Desplazarse 4 o 5 metros usando sólo 2 hojas de papel de periódico.</li></ul> <p>No se puede pisar el suelo. Sólo se puede pisar encima de las hojas de periódico.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Saltar a la cuerda 30 segundos (puedes parar antes si te cansas). Si no tienes cuerda salta en el sitio sin desplazarte.</li><li>-Encestar 6 bolas de papel en una papelera situada a unos 2 m.</li><li>-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.</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><i>-Opción B calentamiento: circuito .</i></p> <p>Lee atentamente el circuito y prepara el material antes de empezar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-<b>1ª estación:</b> 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.</li><li>-<b>2ª estación:</b> 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.</li><li>-<b>3ª estación:</b> colocar en el suelo 6 pinzas y 6 paños. Enfrente, a unos 3 m colocamos 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.</li><li>-<b>4ª estación:</b> colocamos dos sillas a modo de portería (o 2 cojines, 2 paños...) y a unos 3 m señalizamos una línea de lanzamiento en donde habrá 2 pelotas. Hay que intentar meter el balón en "la portería" golpeándolo con el pie.</li></ul> <p>(Se puede aumentar la dificultad haciendo la portería más pequeña o lanzando desde más lejos).</p> <p>Repetir el circuito 2 veces más descansando entre cada repetición. En total lo hacemos 3 veces. <b>(Ver dibujo al final).</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Papel de periódico, 1 cuerda, 1 caja o 1 papelera 6 bolas de papel, 6 libros, 3 botellas de agua y 3 pares de zapatos.</li><li>-1 botella de plástico grande, 3 pelotas de tenis.</li><li>-4 libros,</li><li>-6 pinzas, 6 paños y un tendal de la ropa.</li><li>-2 sillas, 2 pelotas.</li></ul>

## 1.2.- Estiramientos:

Al terminar con el calentamiento realizar los estiramientos que hacemos todos los días en clase de educación física.

## 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. Bota tanto con la mano derecha como con la izquierda.

-1 pelota.

### 2.2.- "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!

-1 bote de suavizante con asa (o similar), 1 pelota pequeña de papel de periódico.

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).**

### 2.3- Tiros a portería:

Realizar tiros a una portería situada a unos 3 m (podemos hacer una portería con dos sillas, 2 zapatos, 2 jerseys...) golpeando el balón con el pie. Podemos aumentar la dificultad haciendo la portería más pequeña y golpeando desde más lejos.

-2 sillas y 1 balón.

### 2.4- 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:

-4 pelotas, 4 botellas de agua, 4 cojines, 4 libros.

1<sup>er</sup> viaje: llevar 1 pelota.

2<sup>o</sup> viaje: llevar 1 pelota y 2 botellas de agua.

3<sup>er</sup> viaje: llevar una pelota, 1 botella de agua y 3 cojines.

4<sup>o</sup> viaje: llevar 1 pelota, 1 botella de agua, 1 cojín y 4 libros.

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

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

### 2.5.- "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, muy poca).

-6 botellas de plástico grandes, 1 pelota.

<p>El juego que consiste en derribar el mayor número posible de bolos lanzando una pelota.</p> <p>2.6.- <i>Rock and Roll</i>. Tenéis un enlace para aprender a bailar el Rock and Roll. ¡Ánimo y que os salga muy bien! <b>(Ver enlace al final)</b>.</p>	<p>- Enlace de Rock and Roll.</p>
---	-----------------------------------

### 3.- Enlaces:

- El aparato locomotor:  
<https://www.youtube.com/watch?v=5SytABu6lKY>
- Rock & Roll:  
<https://www.youtube.com/watch?v=JbxDwaGwi2Q>
- 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](mailto: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.

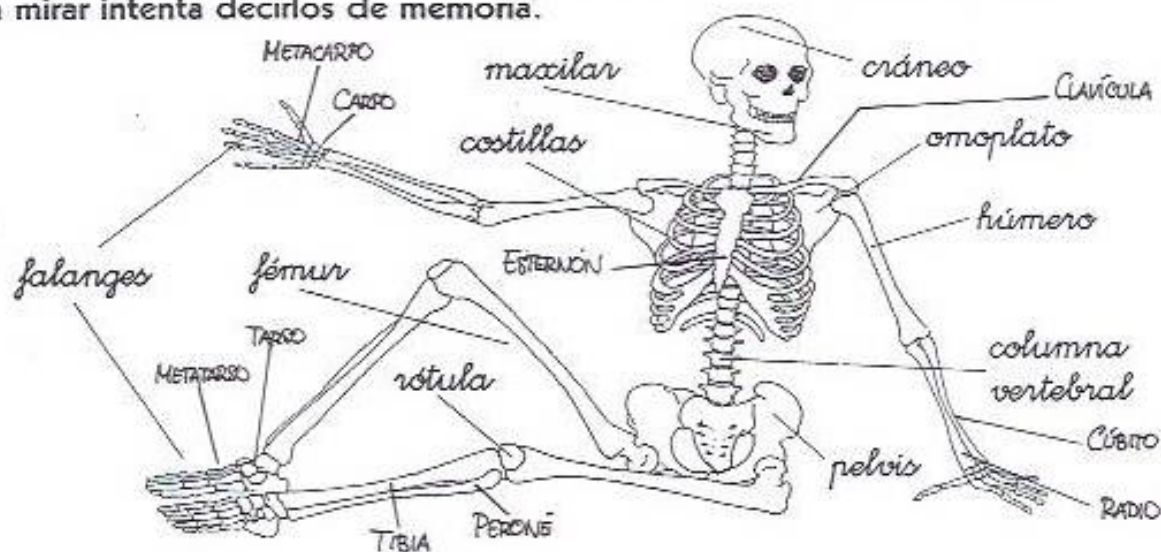
Dos son las funciones principales de los huesos:

- 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




*antebrazo*



*cadera*







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 \_\_\_\_\_.



## LEE Y COMPLETA

Los desplazamientos, los saltos, los giros, los lanzamientos, las recepciones y el equilibrio son **Habilidades Básicas** que deberás desarrollar y practicar diariamente en las clases de educación física para llegar a ser un BUEN DEPORTISTA.

● LOS LANZAMIENTOS son una *habilidad fundamental* en muchos deportes y de su correcta ejecución depende el éxito o no de los deportistas que lo practican.

Clasifica los deportes siguientes según que utilicen o no en su práctica los lanzamientos en cualquiera de sus modalidades.

fútbol  
ciclismo  
hockey  
baloncesto  
esquí  
natación  
ajedrez  
waterpolo  
béisbol  
judo

UTILIZAN

NO UTILIZAN



Colorea.

Escribe el nombre de al menos tres deportes diferentes a los anteriores en los que se utilicen los lanzamientos:

---

---

---



## ¿SABÍAS QUE...?

Hay modalidades Atléticas cuya única acción consiste en LANZAR algún "Objeto" a la mayor distancia posible: los lanzamientos de martillo, de disco, de peso, de jabalina.

● EL SALTO es otra habilidad fundamental de muchos deportes y también de la destreza en su ejecución depende en gran parte el éxito o no de los deportistas que lo practican.



De los siguientes deportes rodea con un círculo aquellos en los que el salto se utiliza durante su desarrollo o práctica:

*fútbol    hockey    balonmano    baloncesto    tenis    voleibol*



### ¿SABÍAS QUE...?

También hay modalidades **Atléticas** cuya única acción consiste en realizar **SALTOS** lo más amplios posibles, bien en **LONGITUD** o en **ALTURA**: triple salto, salto de longitud, salto de altura, salto de pértiga.

● LOS GIROS son habilidades que se practican combinadas con la carrera y el salto en muchos deportes. Algunos tipos de giros presentan una gran dificultad en su desarrollo.



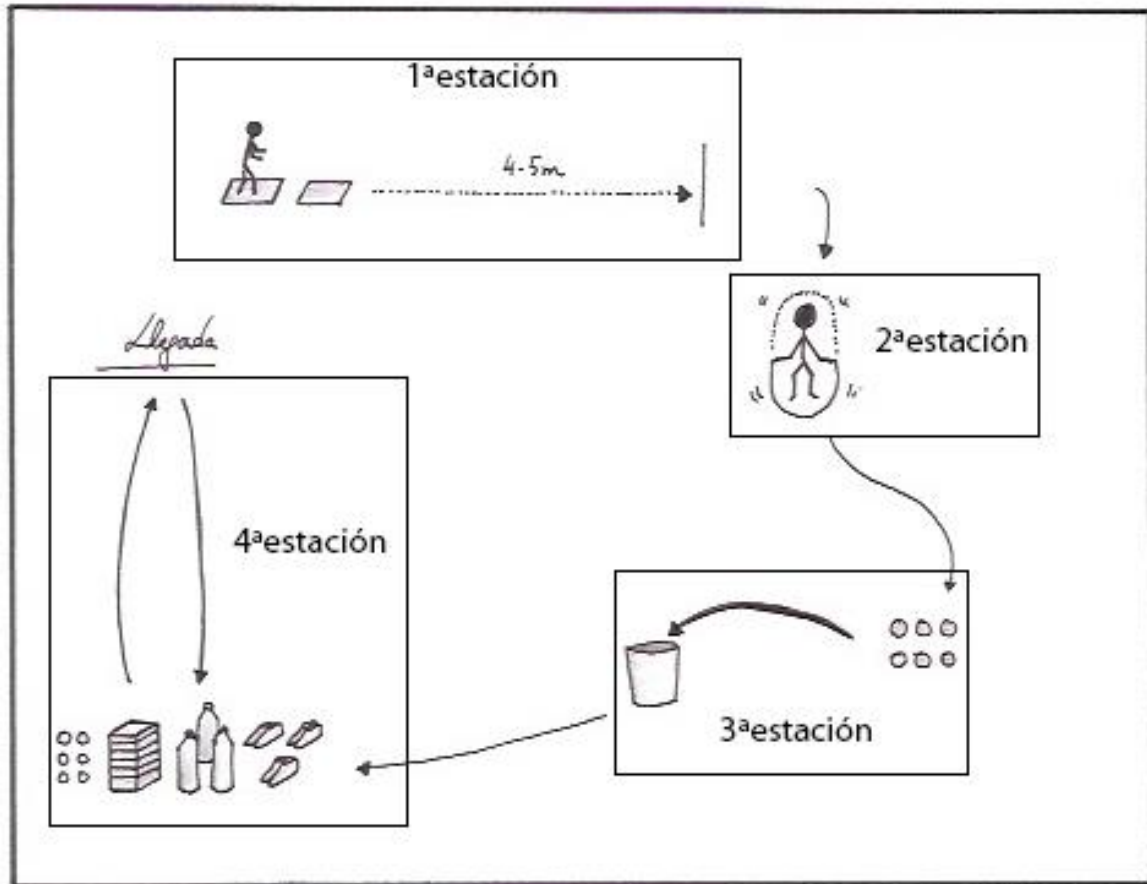
### ¿SABÍAS QUE...?

Hay modalidades **Gimnásticas** en las que muchos de los movimientos que se ejecutan se basan en los giros: la barra fija, anillas, barras paralelas.

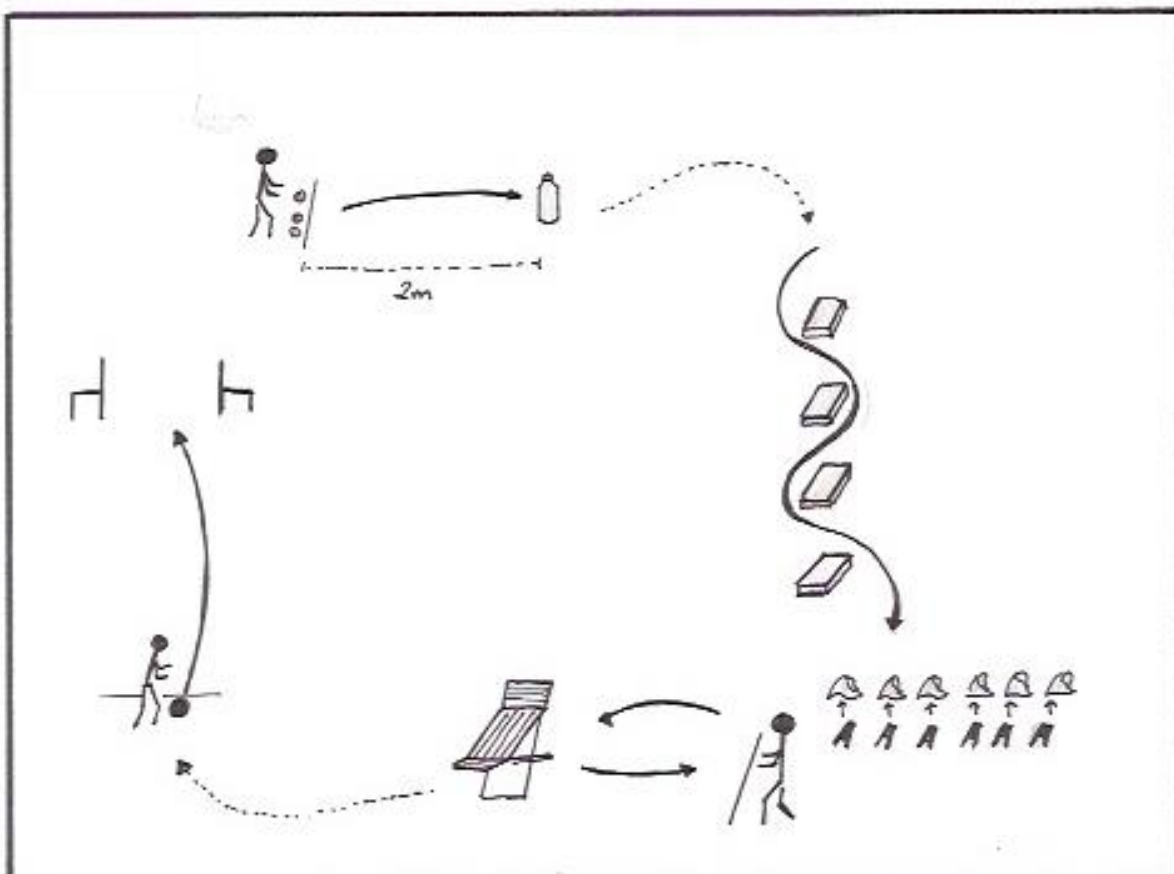


## 5.- Fotografías:

### Circuito, opción A del calentamiento.



### Circuito, opción B del calentamiento.



**Juego: "Atrapa la pelota"**

