

6º 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**.

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

6º 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.</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</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>

fichas. Son dos hojas con distintos ejercicios. **(Ver al final).**

2.- Juegos y actividades:

2.1.- Zig-Zag

Colocar en el suelo 5 botellas de plástico grandes a modo de conos (pueden ser libros, cojines...). Con un balón hacer zig-zag entre las botellas conduciendo el balón con el pie.

Hacer el recorrido 4 veces, descansar y repetir.

- 5 botellas de plástico, 1 balón.

2.2.- 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 y papel de aluminio.

2.3.- "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.

-1 bola de papel de periódico.

2.4.- "Malabares" (Ver enlace al final).

Con dos naranjas, o dos pelotas de tenis haz malabares. Prueba a ver si te sale con tres pelotas.

-2 pelotas de tenis o dos naranjas.

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).

-2 cuerdas o dos cordeles.

2.6.- "A ciegas":

Dos jugadores separados entre sí unos 3 m. Uno tiene un pañuelo en la mano que tirará al suelo no muy lejos de él.

El compañero ve en donde cae el pañuelo, se venda los ojos, da dos vueltas sobre si mismo y sale a recogerlo.

-2 pañuelos.

2.6.- 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).**

- *Enlace* de rock and roll.

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

- Malabares:
https://www.youtube.com/watch?v=HTylO_MlhhE

- Coreografía de rock & roll:
<https://www.youtube.com/watch?v=4uQgwNxFDOY>

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

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

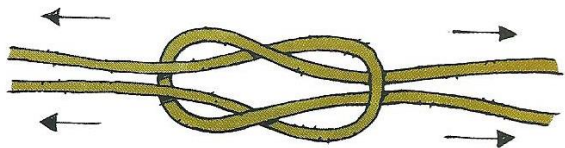
APRENDE A HACER NUDOS

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.

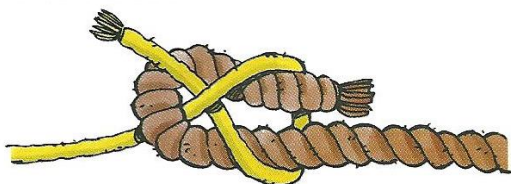
Nudo llano

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

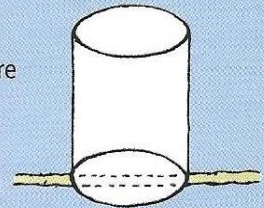
Recurre a este nudo cuando la cuerda deba soportar un peso importante. Además, aunque ejerzas una gran fuerza sobre la misma podrás deshacer el nudo sin problemas. Con el nudo de tejedor podrás anudar dos cuerdas de grosores diferentes.



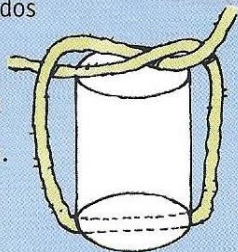
ACTIVIDAD

Fabrica un asa de cuerda:

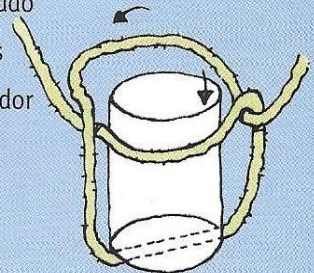
1. Coloca un recipiente sobre la cuerda.



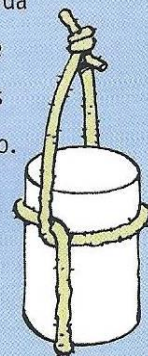
2. Anuda los dos extremos de la cuerda de la forma indicada.



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.



Estiramientos



40 segundos
cada pierna



30 segundos



20 segundos



30 segundos



15 veces
en cada dirección



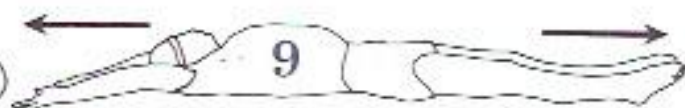
30 segundos
cada pierna



30 segundos
cada pierna



40 segundos



3 veces
5 segundos cada una

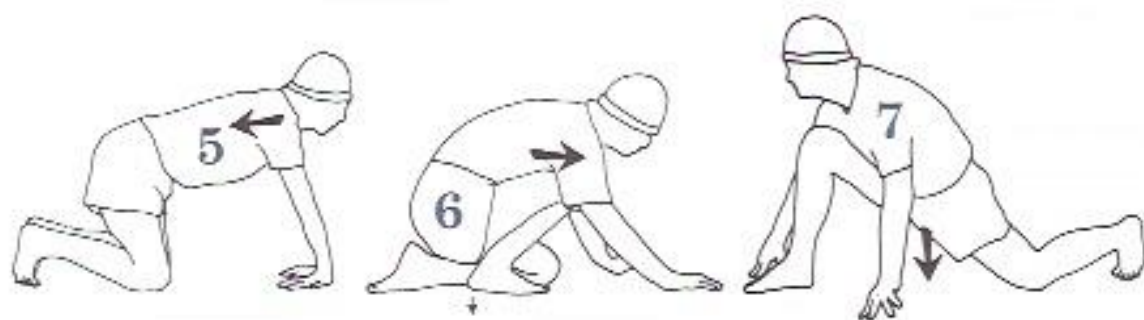


60 segundos



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

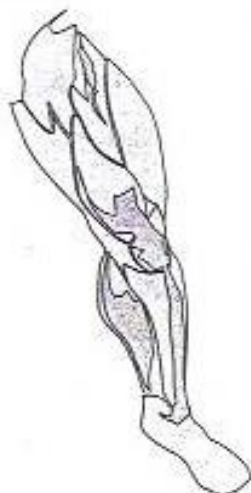
Completa las frases añadiendo el músculo correspondiente:

- 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 l.
- 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: _____



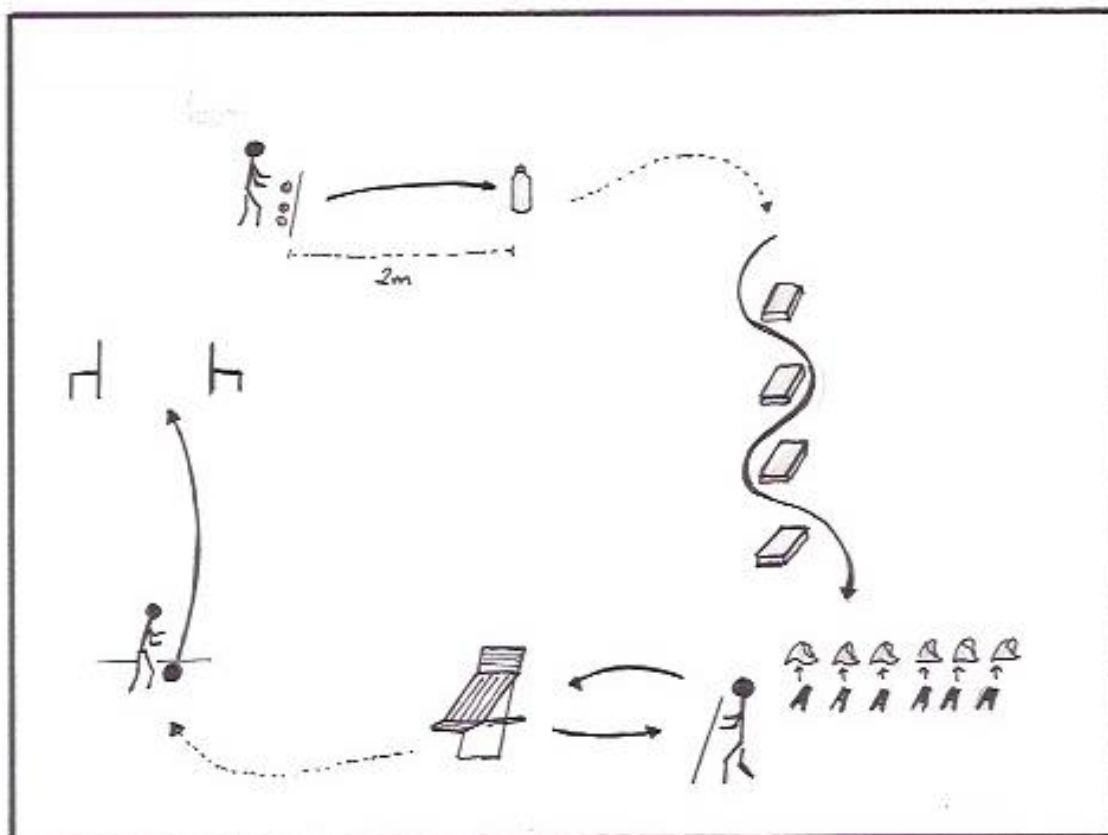
¿SABÍAS QUE...?

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: "La petanca".

