

2º DE EP - EDUCACIÓN FÍSICA

TEMPORALIZACIÓN: DEL 27 DE ABRIL AL 9 DE MAYO

Hola a tod@s.

Espero que estéis todos bien. ¡Supongo que estaréis contentos de que ya se pueda salir a la calle un ratito a pasear!

Recordad que hacer ejercicio físico todos los días os ayudará a manteneros sanos y fuertes. Y ya sabéis: mucha paciencia y el ánimo muy, muy alto.

Como en los anteriores envíos, os remito actividades para realizar durante dos semanas. Os recuerdo 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.

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).
Podéis elegir los juegos que más os gusten de la lista que os envío.
- Algún día, después del calentamiento, en vez de realizar juegos, podéis hacer una sesión de yoga (ver enlaces que os remito).
- Las fichas que os envío son para leer y completar, no para estudiar.

2º EP - EDUCACIÓN FÍSICA -

OBSERVACIONES: en cada sesión debéis elegir una opción del calentamiento, realizar estiramientos y elegir dos o tres juegos.

DEFINICIÓN DE LA TAREA	MATERIAL
<p>1. Calentamiento y estiramientos:</p> <p>1.1.- Calentamiento.</p> <p><i>Opción A calentamiento:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Coger el palo de una escoba con una mano y cambiarlo de mano sin que se caiga. Repetir 4 veces.• Coger el palo con las dos manos:<ul style="list-style-type: none">- Lanzarlo al aire (a poca altura) y recogerlo con las dos manos.- Hacer lo mismo sentados.- De pie, flexionar el tronco intentando llegar al suelo.- Sostener la escoba con los dos brazos estirados por encima de la cabeza, inclinar el tronco hacia la derecha, volvemos al centro e inclinamos el tronco hacia la izquierda. Repetir varias veces.- De pie, con los brazos flexionados a la altura del pecho, sosteniendo la escoba en paralelo al suelo, extender y flexionar 5 veces.• Monta el palo como si fuese un caballo y primero trota despacio y después galopa.• Pon el palo en el suelo y sáltalo 4 veces. Descansa y repite.• Con el palo en el suelo, das 4 vueltas alrededor de él: dos hacia la derecha y dos hacia la izquierda. Descansa y repite. <p><i>Opción B calentamiento:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• “Ordenar la habitación”: Tienes que esparcir por el suelo los juguetes de tu habitación y cuando te den la salida, volver a colocarlos en su sitio en el menor tiempo posible. Descansas y lo repites. ¿Cuánto tiempo has tardado? <p>1.2.- Estiramientos: Al terminar con el calentamiento realizas los estiramientos que hacemos todos los días en clase de educación física.</p> <p>2.- Juegos y actividades:</p> <p>2.1.- Carrera entre obstáculos.</p> <p>Coloca en el suelo y en hilera (a modo de conos) 4 libros o 4 paños separados entre si y te sitúas a 1 m del primero. Se trata de hacer zig-zag entre los libros montado en el palo de una escoba como si éste fuera un caballo. Se descansa y se repite 3 veces. Durante el recorrido no se pueden mover los libros.</p>	<p>-1 palo de una escoba o de un recogedor.</p> <p>- 4 libros o 4 paños - 1 palo de una escoba o de un recogedor.</p>

DEFINICIÓN DE LA TAREA	MATERIAL
<p>2.2.- <i>Con una pelota:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nos colocamos frente a una pared. Lanzamos la pelota contra la pared con las dos manos. La recogemos dejando que de antes un bote. Lo repetimos varias veces. - Igual al anterior pero recogemos la pelota antes de que bote. ¿Cuántas veces soy capaz de hacerlo? - Coge una pelota lanzada contra la pared desde posiciones diferentes: de frente, de lado y acostado. - Sentado frente a la pared lanza la pelota contra la pared con las dos manos, primero por encima de la cabeza y después desde el pecho. - La misma actividad pero lanza la pelota rodando por el suelo y utilizando las dos manos. Repítelo primero usando sólo la mano derecha y después la izquierda. 	<p>- 1 pelota.</p>
<p>2.3.- <i>Tiro al blanco:</i></p> <p>Coloca una botella de plástico grande (con un poco de agua) encima de una banqueta. Te sitúas a 2 m y lanzas la pelota intentando tirar la botella. Vas aumentando la distancia de lanzamiento. Si no dispones de una pelota puedes hacer una con papeles de periódico y cinta de embalar.</p>	<p>-1 botella de plástico. -1 banqueta. -1 pelota (podemos usar una de papel).</p>
<p>2.4.- <i>Tiro a la toalla:</i></p> <p>Lanza una pelota de papel de periódico a una toalla pequeña que se encuentra estirada en el suelo (a unos 2 m). La pelota debe quedar sobre la toalla. Repetir desde distintas posiciones (sentado, de pie, acostado).. Después lánzala delante, detrás, a la izquierda y a la derecha de la toalla.</p>	<p>-1 pelota de papel de periódico. -1 toalla.</p>
<p>2.5.- <i>Tiro y encesto:</i></p> <p>Coloca 3 cajas en hilera, una detrás de otra (o 3 toallas o 3 papeles de periódico). Sitúate en frente de ellas a unos 2 m. Tienes que encestar los tres botes de yogur en la 1ª caja ¡en tres tiros!. Cuando lo consigas haces lo mismo con la 2ª caja y luego con la 3ª caja.</p>	<p>-3 cajas (o 3 toallas, o 3 hojas de periódico).. -3 botes de yogur.</p>
<p>2.6.- <i>"Veo y toco":</i></p> <p>Uno dice un color y otro tiene que tocar en el menor tiempo posible un objeto de ese color. Lo puedes hacer más difícil diciendo dos o tres colores.</p>	
<p>2.7.- <i>"En busca del bote"</i></p> <p>Uno esconde un bote de yogur y otro tiene que encontrarlo. Cuando el que busca el bote de yogur se acerca al lugar en donde está escondido se dirá "caliente"; si se aleja se dirá "frío".</p>	<p>-1 bote de yogur.</p>

3.- Enlaces:

- Enlace sobre los juegos olímpicos de la antigua Grecia:

<https://www.youtube.com/watch?v=QjaAIWdKg4A>

Ten en cuenta que en este vídeo lo que Goofy llama “caminata” es “marcha” y el “salto con garrocha” es el “salto con pértiga”.

- Enlace de salto con pértiga:

<https://www.youtube.com/watch?v=t9gHhvg5tGA>

- Enlace para realizar ejercicios de Yoga.

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

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

4.- Fichas:

Os envío varias fichas para que vayáis haciendo en vuestros ratos libres. No es necesario estudiarlas, sólo leerlas y completarlas.

Partes de mi cuerpo

2



LEE Y COPIA

El cuerpo está formado por tres partes principales: la cabeza, el tronco y las extremidades.

Las extremidades son: los brazos y las piernas.



COMPLETA Y APRENDE

ANA no sabe cómo se llama cada parte de su cuerpo. Busca y coloca cada nombre en su lugar.



INVESTIGA Y CONTESTA

Indica cosas que puedas hacer...

- Con los pies: *patinar*, _____, _____.
- Con la cabeza: _____, _____.
- Con las manos: _____, _____.



Colorea

Observa y escribe qué partes del cuerpo son las que más se trabajan y fortalecen en cada deporte.


















