

3º 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.

3º 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.- <i>Calentamiento.</i></p> <p><i>Opción A calentamiento. Circuito (ver dibujo al final):</i></p> <p>Colocamos 4 libros alineados y separados entre sí, una alfombra pequeña (la de tu habitación), 4 cojines separados entre sí. Después de los cojines señalamos una línea en el suelo y colocamos allí 6 bolas de papel de periódico, y a 3 metros de la línea colocamos una caja o una papelerera.</p> <p>Corriendo, vamos hasta el primer libro y damos una vuelta sobre él, en el segundo libro damos dos vueltas alrededor del libro, en el tercer libro damos 3 vueltas y en el cuarto libro damos 4 vueltas.</p> <p>Nos dirigimos luego a la alfombra y rodamos en ella como si fuéramos <i>una croqueta</i>. Nos levantamos y pasamos corriendo los cojines sin pisarlos (pisamos en el hueco que queda entre cada cojín).</p> <p>Finalmente lanzamos las 6 bolas de papel (una a una) a una caja, intentando encestar en ella.</p> <p>Vamos al inicio del circuito, allí descansamos y repetimos el circuito 2 veces más, descansando entre cada repetición. (En total lo hacemos 3 veces).</p> <p><i>Opción B 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 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>1.2.- <i>Estiramientos:</i></p> <p>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.- <i>Bota.</i></p> <p>Si tu vivienda te lo permite, bota una pelota durante un rato: andando, andando rápido, con una mano, con la otra.</p>	<p>- 4 libros, 1 alfombra pequeña, 4 cojines, 6 bolas de papel de periódico, 1 caja.</p> <p>-1 palo de una escoba o de un recogedor.</p> <p>-1 pelota.</p>

DEFINICIÓN DE LA TAREA	MATERIAL
<p>2.2.- <i>Carrera de obstáculos:</i> Coloca en el suelo y en hilera (a modo de conos) 4 libros separados entre si y te sitúas a 1 m del primer libro. Se trata de hacer zig-zag entre los libros (sin moverlos) montando en el palo de una escoba como si fuera un caballo. Descansa y repítelo 3 veces más.</p>	<p>-4 libros (o 4 paños) 1 palo de una escoba (o de un recogedor).</p>
<p>2.3.- <i>Zig-Zag entre conos con un balón:</i> Dejas los libros como en el juego anterior y a 3 m del último libro coloca una silla. Haz zig-zag entre los libros con una pelota de fútbol y al llegar al final golpea la pelota para hacerla pasar por debajo de una silla.</p>	<p>-1 pelota. -1 silla.</p>
<p>2.4- <i>Tiro a la toalla:</i> 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>"Veo y toco":</i> 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>2.6.- <i>El tendal:</i> Coges 10 pinzas de colgar la ropa y las pones en la zona de salida. A unos 6 m colocas el tendal de la ropa. El juego consiste en llevar todas las pinzas al tendal y colgarlas allí en el menor tiempo posible. En cada viaje sólo puedes llevar 2 pinzas.</p>	<p>-1 cuerda o el tendal de la ropa.</p>
<p>2.7.- <i>El trompo:</i> Si dispones de un trompo en casa puedes hacerlo bailar varias veces.</p>	<p>-1 trompo.</p>
<p>2.8.- <i>La petanca.</i> Puedes jugar a la petanca con pelotas de tenis o haciendo bolas con papel de periódico. Haz un boliche también con papel de periódico.</p>	<p>-Pelotas de tenis o bolas de papel de periódico..</p>

3.- Enlaces:

- Enlace sobre los juegos olímpicos:
<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 de 100 m vallas:
<https://www.youtube.com/watch?v=-5WSGZOnJbg>
- 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.

El esqueleto



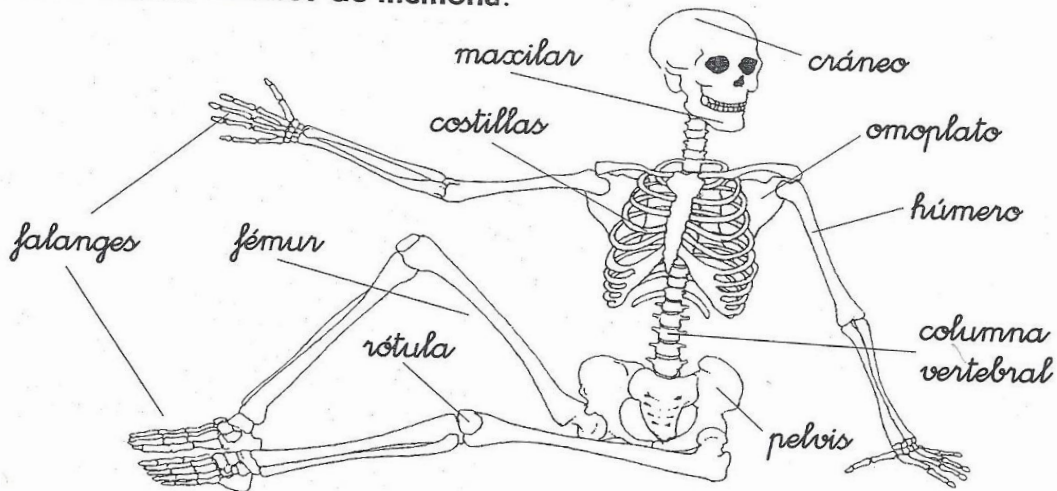
LEE Y COPIA

Los huesos se unen unos a otros formando el esqueleto. El esqueleto protege los órganos delicados, da forma al cuerpo y lo sostiene.



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			EXTREMIDADES	
	TRONCO			



¿SABÍAS QUE...?

El hueso más largo del cuerpo se llama **FÉMUR** y está en el *muslo* y que el más pequeño se llama **ESTRIBO** y está dentro del *oído*.

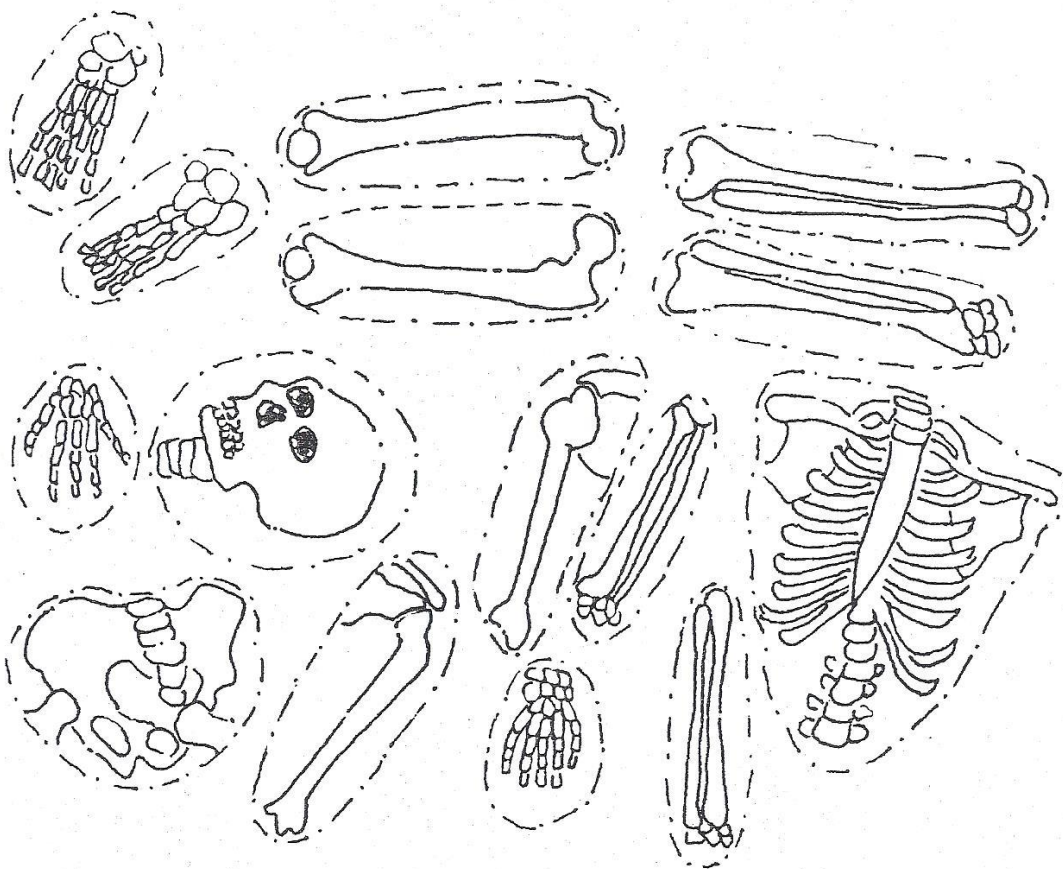


JUEGA Y APRENDE

Tu amigo DANI tiene todas las piezas necesarias para construir un esqueleto, pero no tiene el manual de instrucciones.

¿Sabrías tú armarlo sin necesidad de un manual?...

1. Colorea todos los huesos.
2. Recorta con mucho cuidado las diferentes piezas.
3. Arma y pega en la página anterior el esqueleto de Dani.



ESQUEMA DEL CIRCUITO.

