

5º 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 o 3 **juegos** (durante 30 minutos aproximadamente, aunque, si queréis, podéis hacerlos durante más tiempo).
Podéis elegir los juegos que queráis 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.

5º 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>➤ <i>Calentamiento Opción A :</i></p> <p>- <i>Circuito:</i> Colocamos una cuerda en el suelo. Luego 10 pinzas de la ropa en un montón en el suelo y a 2 m aproximadamente, una caja o una papelera. Después ponemos 4 botellas de agua alineadas entre sí y con una separación de medio metro entre ellas (a modo de conos). Por último apilamos 15 libros en el suelo y a 3 metros ponemos una alfombra pequeña. Empezamos saltando a la comba 15 segundos. Luego voy hacia el montón de pinzas y corriendo tengo que llevarlas de dos en dos a la caja. Me dirijo hacia las botellas de agua, y con un balón de fútbol hago zig-zag entre ellas (ida y vuelta). Por último voy hacia los libros y, corriendo, tengo que ponerlos encima de la alfombra que está en el suelo (en cada viaje puedo llevar como máximo 5 libros). Descansamos y repetimos el circuito 2 veces más descansando entre cada repetición.</p> <p>- <i>Estiramientos:</i> Al terminar con el calentamiento realiza los estiramientos que hacemos todos los días en clase de educación física.</p> <p>➤ <i>Calentamiento Opción B:</i></p> <p>- <i>Correr sin desplazarse del sitio :</i> Corre durante 6 minutos a un ritmo lento. Descansa andando sin desplazarte y después corre rápido un ratito. Vuelve a descansar andando y a continuación empiezas con los estiramientos.</p> <p>- <i>Estiramientos:</i> Realiza los estiramientos que aparecen al final. Son dos hojas con distintos ejercicios.</p> <p>2.- Juegos y actividades:</p> <p>2.1.- <i>Botar 1 pelota:</i></p> <p>Si disponéis de un lugar adecuado, podéis botar una pelota con la mano derecha y con la izquierda.</p> <p>2.2.- <i>Fútbol pluma:</i></p> <p>Podéis jugar siempre que dispongáis de un espacio adecuado. No hace falta que sea muy grande. Para jugar necesitamos un volante de bádminton y una goma elástica larga para usar a modo de red.</p> <p>Básicamente es como el badminton, pero podemos golpear la pluma con cualquier parte del cuerpo excepto con las manos o los brazos. El saque se realiza con el pie.</p>	<p>-1 cuerda, 10 pinzas de la ropa, 1 caja, 4 botellas de agua. 15 libros, 1 alfombra pequeña.</p> <p>-1 pelota.</p> <p>-1 volante de bádminton, 1 goma elástica (a modo de red).</p>

DEFINICIÓN DE LA TAREA	MATERIAL
<p>2.2.- <i>La bombilla:</i> Coloca tres cajas alineadas y separadas entre sí medio metro. Desde un punto situado a 3 metros de las cajas, lanza una pelota para encestarla en una caja. Cuando lo consigas, y desde el mismo sitio, haz lo mismo con las otras dos cajas. ¿Cuántas veces tuviste que lanzar hasta encestar en las 3 cajas?</p>	<p>-1 pelota de tenis o de papel. -3 cajas.</p>
<p>2.3.- <i>Cada cosa en su sitio.</i> Coloca en el medio de una alfombra grande un montón de pinzas de colores. En cada esquina de la alfombra coloca una pinza de un color (rojo, amarillo, azul y verde). El juego consiste en colocar las pinzas que están en el medio de la alfombra en la esquina que le corresponde según su color, en el menor tiempo posible.</p>	<p>-Pinzas de la ropa de colores.</p>
<p>2.4.- <i>Atrapa la pelota.</i> Para realizar esta actividad primero tenéis que fabricar las “raquetas” con material de deshecho. Se corta la parte inferior de un bote de suavizante con asa (y unos 8 cm más). Debéis pedir ayuda a un adulto para hacerlo, no lo hagáis vosotros. Después cogéis la bolas de papel de periódico que ya tenéis o, si es necesario, preparáis otras más pequeñas... y ¡a jugar! Se juega por parejas, lanzando y recogiendo la pelota cada uno con un bote de suavizante.</p>	<p>-1 bote de suavizante o de lejía con asa. -1 pelota de papel.</p>
<p>2.5.- <i>“Malabares” (Ver enlace al final)</i> Con dos naranjas, o dos pelotas de tenis haz malabares. Prueba a ver si te sale con tres naranjas..</p>	<p>-2 naranjas o dos pelotas de tenis.</p>
<p>2.6.- <i>El trompo:</i> Si dispones de un trompo en casa puedes hacerlo bailar varias veces.</p>	<p>-1 trompo.</p>
<p>2.7.- <i>Tirar a la raya:</i> Se pinta una raya en el suelo y los jugadores se colocan detrás de una marca en el suelo a una distancia de 5 o 6 m de la raya. Los jugadores van tirando de uno en uno las piezas (monedas, chapas,...) con la intención de que se queden más cerca de la “raya” sin pasarse. Gana el jugador que consiga acercarse más.</p>	<p>-Chapas o monedas</p>
<p>2.8.- <i>Las chapas:</i> Dos jugadores (como mínimo) marcan la pista en el terreno elegido. El juego consiste en llevar la chapa (tapones de botellines) desde el inicio de la pista hasta el final sin salirse y por medio de pequeños golpes con el dedo índice, haciendo palanca con el pulgar. Se puede golpear a la chapa de otro jugador para sacarla fuera de la pista y que vuelva a empezar. Cada jugador puede dar tres golpes seguidos a su chapa. Cada uno de los desplazamientos de la chapa debe ser hacia delante.</p>	<p>-Tapones de botellines.</p>

3.- Enlaces:

- Iniciación de malabares:
https://www.youtube.com/watch?v=HTyIO_MlhhE
- Nudo llano.
<https://www.youtube.com/watch?v=ggJlaZa6mHc&feature=youtu.be>
- Nudo tejedor.
https://www.youtube.com/watch?v=PidpWI_lgpA
- 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.

Alimentación e higiene

Señala cuáles de estas conductas realizas:

Te lavas los dientes diariamente y con frecuencia.	
Te aseas antes de comer.	
Bebes agua razonadamente.	
Comes lo necesario y cuando tienes apetito.	
Comes con calma y reposadamente.	
Comes cuatro veces al día.	
Tomas los alimentos blandos, cremosos y en trozos pequeños.	
No abusas de los dulces.	

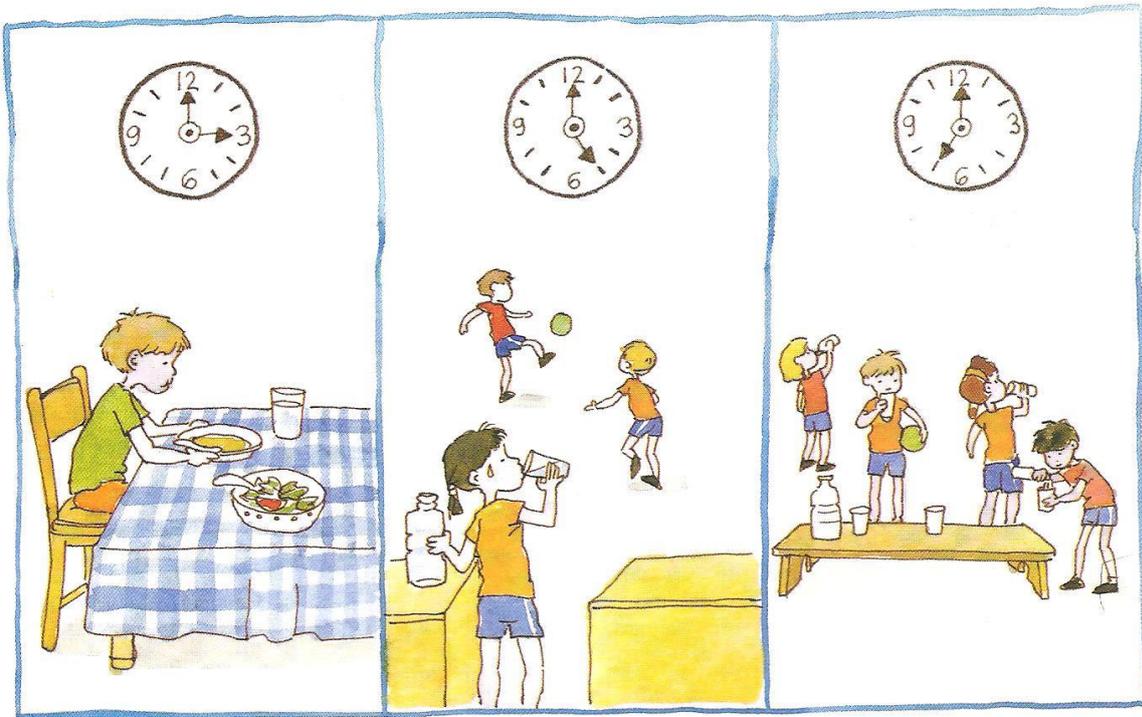
Apunta el número de respuestas afirmativas

Ahora, observa en el cuadro cuál es tu conducta en relación con la alimentación y la higiene. Observa dónde estás situado.

8 respuestas	Muy bien	Buenas costumbres
6-8 respuestas	No está mal	Se puede mejorar
4-6 respuestas	Regular	Debes mejorar
Menos de 4 respuestas	¡Cambia tus costumbres!	

¿Sabías que...?

- Debemos estar sin comer dos horas antes de la competición escolar o del entrenamiento.
- Si tuviéramos que tomar algo de comer, serían alimentos de fácil digestión y ricos en hidratos de carbono.
- Durante el ejercicio físico, beberemos líquido para reponer lo perdido.
- Después del ejercicio físico, beberemos líquido para evitar la deshidratación, y pasado un tiempo comeremos para reponer lo que hayamos gastado.



Antes del ejercicio.

Durante el ejercicio.

Después del ejercicio.

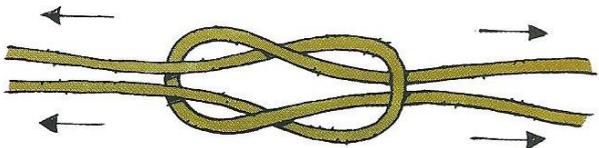
APRENDE A HACER NUDOS

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.

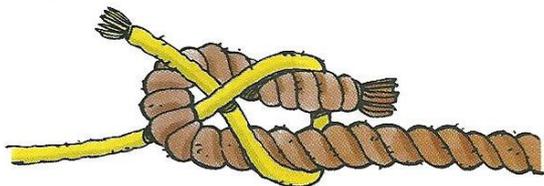
Nudo llano

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

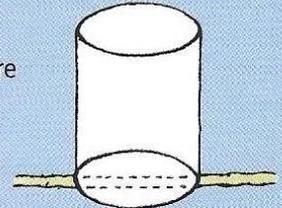
Recurre a este nudo cuando la cuerda deba soportar un peso importante. Además, aunque ejerzas una gran fuerza sobre la misma podrás deshacer el nudo sin problemas. Con el nudo de tejedor podrás anudar dos cuerdas de grosores diferentes.



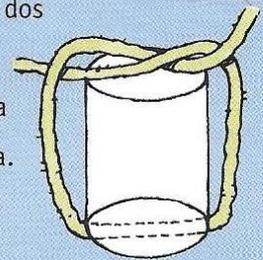
ACTIVIDAD

Fabrica un asa de cuerda:

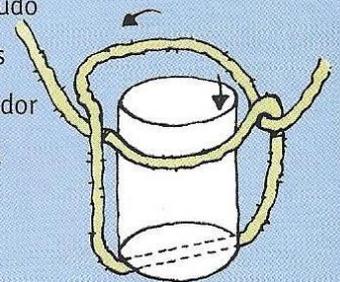
1. Coloca un recipiente sobre la cuerda.



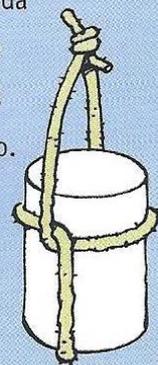
2. Anuda los dos extremos de la cuerda de la forma indicada.



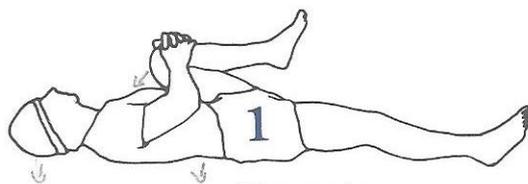
3. Abre el nudo formando dos bucles alrededor del borde del recipiente.



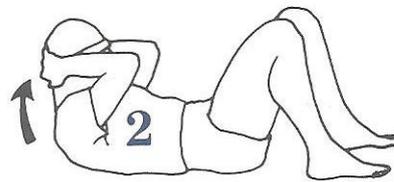
4. Aprieta la cuerda sobre el recipiente y ata sus extremos con un nuevo nudo.



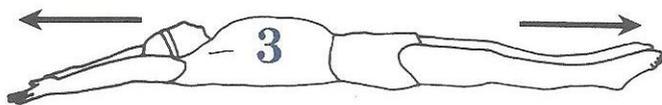
ESTIRAMIENTOS



20 segundos
cada pierna



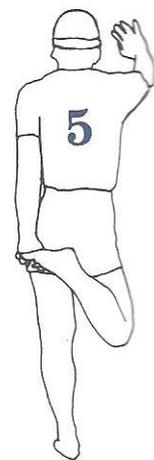
3 veces
5 segundos cada una



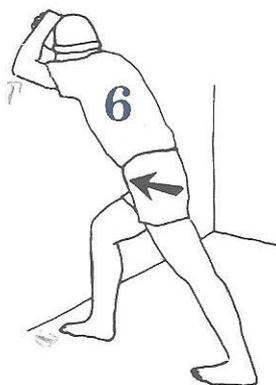
2 veces
5 segundos cada una



10 veces
en cada dirección



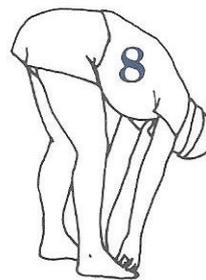
20 segundos
cada pierna



30 segundos
cada pierna



30 segundos



20 segundos

