

6º 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.

6º 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></p> <p>1º) Saltar a la cuerda durante 20 segundos. (Si no tienes cuerda se hacen saltos, sin desplazamiento).</p> <p>2º) Mantener en el aire 4 globos al mismo tiempo, golpeándolos con cualquier parte del cuerpo.</p> <p>3º) Colocar en el suelo 4 cuerdas en paralelo (o 4 toallas enrolladas) con una separación entre ellas de aproximadamente medio metro. Haz un recorrido de ida y vuelta pasando las cuerdas primero a la pata coja, después corriendo y finalmente saltando con los pies juntos.</p> <p>4º) Este ejercicio si tienes ayuda de otra persona que te coloque el globo entre los pies (necesitas 6 globos) es más fácil y divertido: Tumbado boca arriba agarrar el globo con los pies, elevar las piernas hasta coger el globo con las manos y después lanzarlo hacia atrás. Se repite lo mismo con los todos globos. Repetimos el circuito 2 veces más descansando entre cada repetición.</p> <p>- <i>Estiramientos:</i></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>Realiza los estiramientos que aparecen al final. Son dos hojas con distintos ejercicios.</p>	<p>-Cuerdas (o toallas), globos.</p>
<p>2.- Juegos y actividades:</p> <p>2.1.- <i>Cada cosa en su sitio.</i></p> <p>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>2.2.- <i>La bombilla:</i></p> <p>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.</p> <p>Cuando lo consigas, y desde el mismo sitio, haz lo mismo con las otras dos cajas.</p> <p>¿Cuántas veces tuviste que lanzar hasta encestar en las 3 cajas?</p>	<p>-Pinzas de la ropa de colores</p> <p>-1 pelota de tenis o de papel</p> <p>-3 cajas</p>

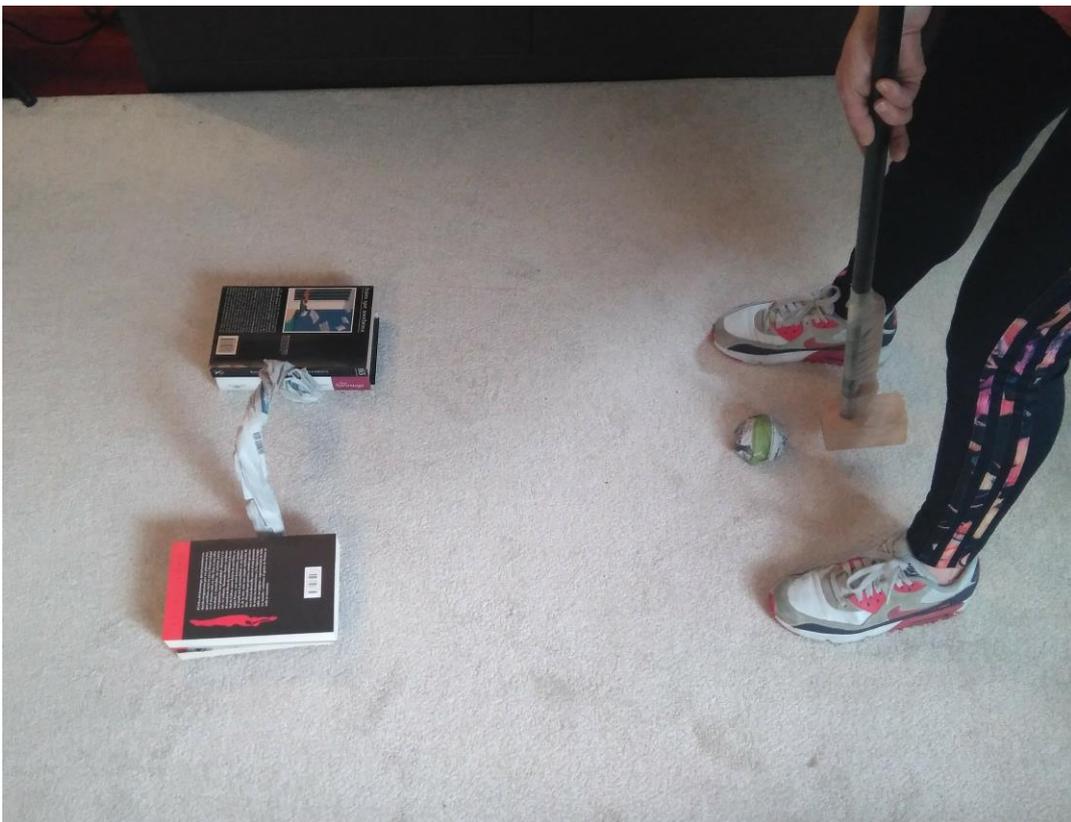
DEFINICIÓN DE LA TAREA	MATERIAL
<p>2.3- Tiro a la toalla: Lanzar una pelota de papel de periódico a una toalla pequeña que se encuentra estirada en el suelo (a unos 3 metros) desde diversas posiciones: de pie, sentado y acostado. La pelota debe quedar sobre la toalla. Después lanzar delante, detrás, a la izquierda y a la derecha de la toalla.</p>	<p>- 1 pelota de papel de periódico -1 toalla</p>
<p>2.4.- "Malabares" (Ver enlace al final) 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>2.5.- El trompo: Si dispones de un trompo en casa puedes hacerlo bailar varias veces.</p>	<p>-1 trompo.</p>
<p>2.6.- Las chapas: 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>
<p>2.7.- Minicroquet: (ver enlace de croquet y foto al final) El <i>minicroquet</i> es un juego que consiste en golpear bolas de madera o plástico con un mazo para pasarlas a través de pequeños arcos. (Mira en el apartado de enlaces "El croquet") Primero tenemos que fabricar los <u>arcos</u>, que los haremos con una hoja doble de periódico enrollada. Hacemos un arco con ella y la fijamos al suelo poniéndole unos libros de cada lado. Hacemos 4 o 6 arcos. Luego haremos el <u>mazo</u>: coges el palo de un recogedor y en el extremo le pones un mazo de cocina y lo unes todo con cinta de embalar. También puedes usar como mazo una escoba. Finalmente haremos las <u>bolas</u> con papel de periódico. Ahora sólo falta preparar el recorrido con los 6 arcos e intentar pasar la bola a través de ellos con el menor número de golpes posible..</p>	<p>-Papel de periódico, libros, -Palo de un recogedor, mazo de cocina, cinta de embalar (o 1 escoba).</p>
<p>2.8.- Tirar a la raya: 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>

3.- Enlaces:

- Croquet:
<https://www.youtube.com/watch?v=Xqcj24TIaOI>
- Iniciación de malabares:
https://www.youtube.com/watch?v=HTyIO_MlhhE
- Yoga:
<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

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

JUEGO DEL CROQUET.



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.	

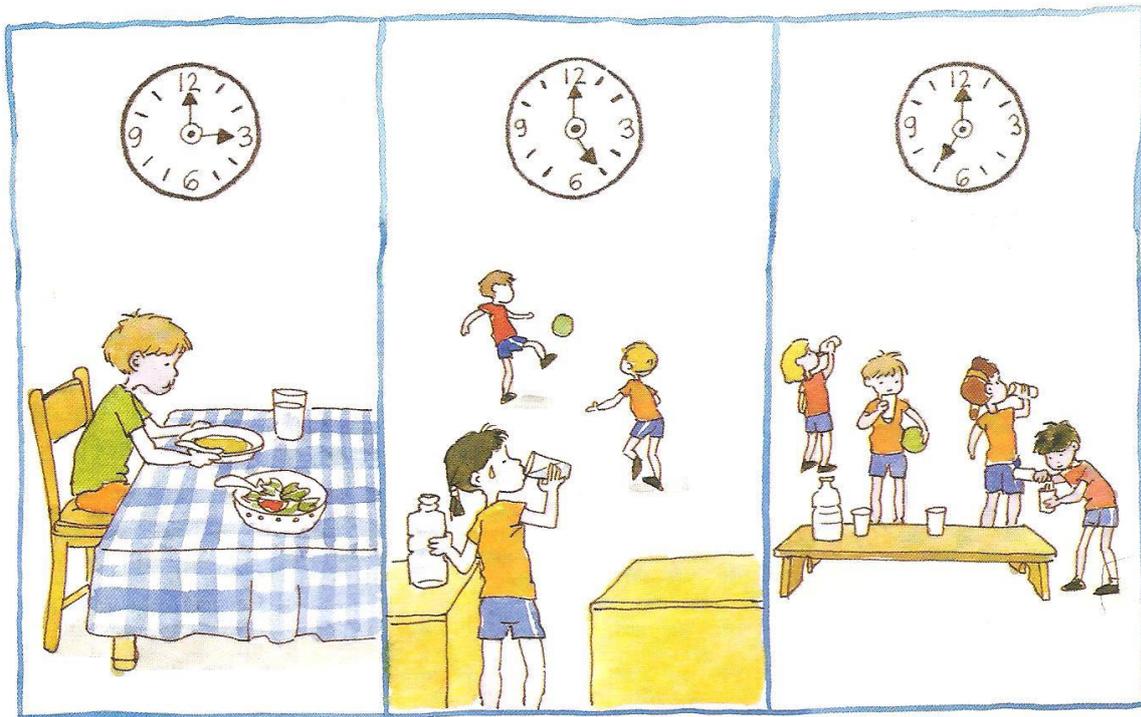
Apunta el número de respuestas afirmativas

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.

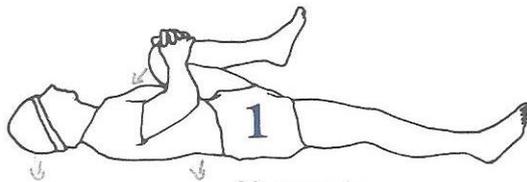


Antes del ejercicio.

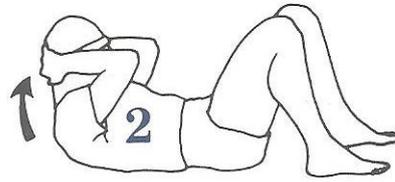
Durante el ejercicio.

Después del ejercicio.

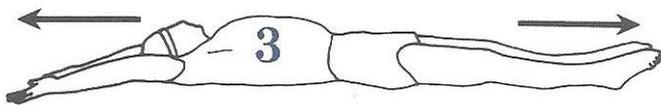
ESTIRAMIENTOS.



20 segundos
cada pierna



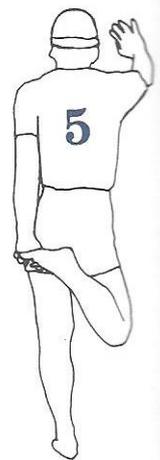
3 veces
5 segundos cada una



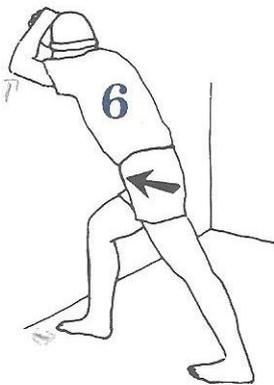
2 veces
5 segundos cada una



10 veces
en cada dirección



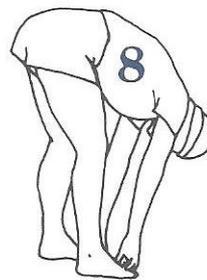
20 segundos
cada pierna



30 segundos
cada pierna



30 segundos



20 segundos

