4º EP - EDUCACIÓN FÍSICA-

TEMPORALIZACIÓN: del 14 al 24 de abril

Hola a tod@s.

Espero que estéis bien y que tengáis mucha paciencia con esta situación por la que estamos pasando.

Deseo también que tengáis el ánimo muy alto. ¡No espero menos de vosotros!

Os mando una serie de tareas para que vayáis haciendo durante las próximas dos semanas.

Os recuerdo que es muy importante que hagáis ejercicio físico por lo menos media hora al día. ¡Os hará sentir muy bien!

Como solo tenemos dos horas de educación física a la semana, os envío actividades para realizar durante dos semanas.

Las actividades que os propongo para educación física están agrupadas en los siguientes puntos:

1.- Ejercicios de calentamiento y estiramiento.

2.- Juegos.

3.- Enlace para realizar ejercicios de Yoga.

4.- Fichas relacionadas con los contenidos de la materia.

La estructura de una sesión de educación física sería la siguiente:

- Debéis empezar por los <u>ejercicios de calentamiento</u>.
  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 <u>estiramientos</u> (durante aproximadamente 5 minutos) que hacemos todos los días en clase de educación física.
- Continuáis realizando 2 ó 3 <u>juegos</u> (durante 30 m. 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 algún ejercicio de yoga que os incluyo en un enlace.
- Finalmente en estos días también podéis hacer las fichas que os remito.

1.-Calentamiento y estiramientos.

1.1-Calentamiento:

- Opción A calentamiento: circuito.

Colocamos 6 paños en el suelo (o 6 libros) y a 4 metros de ellos ponemos una caja o una cesta. Después de la caja ponemos 4 hojas de periódico en hilera y separadas entre sí. A continuación colocamos una silla y finalmente colocamos una alfombra pequeña.

Empezamos el circuito llevando los paños de cocina a la caja. Sólo se puede llevar un paño de cada vez. Seguimos con los periódicos: dos pies dentro del periódico y a la pata coja fuera. Subimos la silla y la bajamos 4 veces y nos desplazamos como una serpiente encima de la alfombra. Descansamos.

Repetiremos el circuito 2 veces más, descansando entre cada repetición. (En total lo hacemos 3 veces).

- Opción B calentamiento:
  - Correr en el sitio sin desplazarnos. (Correr suavemente).
    - Id dando palmadas alternativamente delante y detrás.
    - Palmadas alternativamente encima de la cabeza y por la espalda.
    - Correr con elevación de rodillas.
    - Correr llevando los talones a los glúteos.
    - Correr llevando un brazo delante y otro detrás.
    - Sigo corriendo sin desplazarme, me agacho, toco el suelo doy un salto en vertical y continúo corriendo
  - Hacer todo tipo de saltos (seis repeticiones de cada uno):
    - Saltar con los pies juntos adelante y atrás.
    - Saltar a la derecha y a la izquierda.
    - Saltar a la pata coja.
    - Abriendo y cerrando piernas…
    - Saltar hacia arriba varias veces, cayendo con los pies juntos
  - Andar en cuclillas, de puntillas, de talones.
  - Saltar a la comba.
  - Con un globo: intentamos mantenerlo en el aire el máximo tiempo posible.

1.2- Estiramientos:

Hacemos los estiramientos que realizamos en todas las clases de educación física después del calentamiento.

2.- Juegos y tareas:

Los juegos que os propongo están pensados para que podáis realizarlos en casa en un espacio reducido y utilizando poco material o material reciclado.

Podéis hacer pelotas de distinto tamaño con papel de periódico y cinta de embalar; las botellas de plástico las usaremos como *Chave* o como bolos y los papeles de periódico y los botes de yogur vacíos servirán para hacer distintos ejercicios.

2.1.- Saltar a la comba.

2.2.- *La diana*. Pintamos una diana en una cartulina y la ponemos en el suelo utilizaremos una pelota muy pequeña de papel de periódico. Ponemos la diana en el suelo, y lanzamos la pelota a la diana intentando que caiga en la zona de mayor puntuación.

2.3.- *A chave*. Usaremos una botella de plástico grande con muy poca agua y tres pelotas de tenis. Se trata de lanzar las pelotas para intentar tirar la botella. Ir variando la distancia de lanzamiento.

2. 4.- Encestar en una caja o en una papelera varias pelotas pequeñas. Ir variando la distancia de lanzamiento.

2.5.- Pasar una pelota pequeña por debajo de una silla, primero con la mano y después con el pie. Ir aumentando las distancias.

2.6.- Si disponéis de un lugar adecuado, podéis botar una pelota con la mano derecha y con la izquierda.

2.7.- La Mariola.

2.8.- Con un bote de yogur:

- En el sitio, lanzamos el bote al aire y lo recogemos primero con dos manos y después con una mano.
- Igual que el ejercicio anterior pero ahora lanzamos el bote con la mano derecha y lo recogemos con la izquierda.
- Lo mismo pero andando.

- Con los brazos separados del tronco, lanzamos el bote de yogur de la mano derecha a la mano izquierda.
- Lo mismo pero andando.
- Ponemos el bote en la cabeza y nos desplazamos una distancia corta. Primero andando despacio y después rápido.
- Igual que el ejercicio anterior pero llevando el en la palma de la mano.

2.9.- Jugar a la Petanca. Podemos hacer las bolas con papel de periódico y cinta de embalar. También podemos usar pelotas de tenis sobre una alfombra

3.- Enlace de YouTube: (Yoga para niños).

https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0&t=58s

RECORDAD QUE PARA ACCEDER A YOUTUBE DEBÉIS ESTAR CON UN ADULTO.

4.- Fichas:

Tu cuerpo crece

LEE Y COPIA

La talla y el peso son medidas que nos indican que nuestro cuerpo crece y se desarrolla con la edad. El sexo, la raza, la alimentación, la herencia genética, las enfermedades, etc. serán algunos de los factores que influirán en tu desarrollo y crecimiento corporal.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

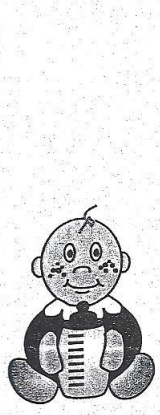
_____

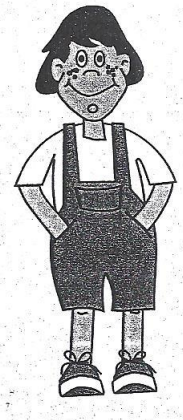
INVESTIGA Y CONTESTA

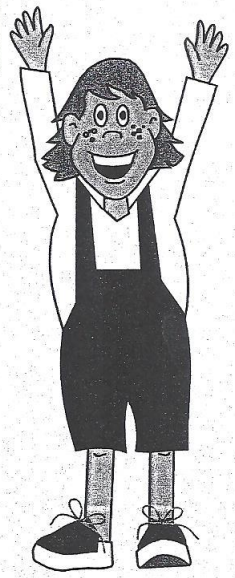
Completa los siguientes datos sobre tu crecimiento y desarrollo corporal.

En 3º de primaria, a los 8 años, tengo una altura de _____ centímetros y un peso de _____ kilos.

En 4º de primaria, a los 9 años, tengo una altura de _____ centímetros y un peso de _____ kilos.







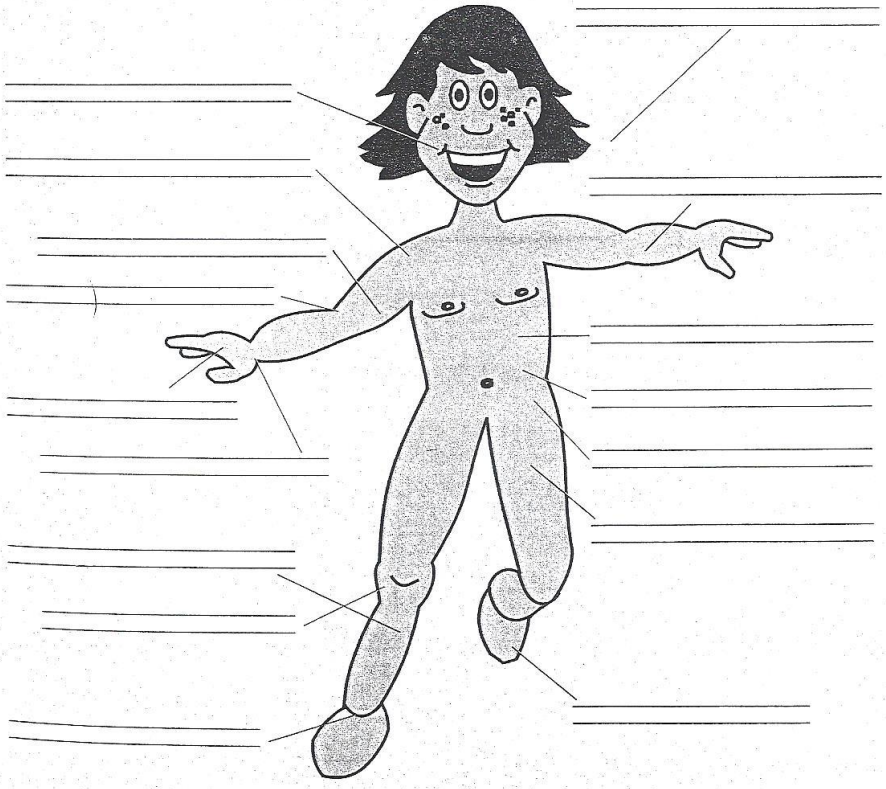
Partes de mi cuerpo

LEE Y COPIA

Nuestro cuerpo está formado por diferentes partes o segmentos corporales. El cuerpo humano puede ser muy flexible y realizar muchos movimientos diferentes por medio de las articulaciones que unen estos segmentos.

COMPLETA Y APRENDE

Señala en DANI cómo se llaman cada una de las partes o segmentos de su cuerpo. Observa que algunas de estas partes son además articulaciones.



Pie
Tronco
Cabeza
Cuello
Hombro
Cintura
Codo
Mano
Muslo
Brazo
Rodilla
Antebrazo
Tobillo
Cadera
Muñeca
Pierna

Coloca en cada recuadro los segmentos corporales y articulaciones correspondientes.

PRINCIPALES ARTICULACIONES Y SEGMENTOS CORPORALES

CABEZA

TRONCO

EXTREMIDADES

	ARTICULACIONES	SEGMENTOS
EXTREMIDADES SUPERIORES		
		antebrazo
EXTREMIDADES INFERIORES	cadera	

INVESTIGA Y CONTESTA

- El _____ une la cabeza con el tronco.
- El codo une el _____ al _____.
- La mano se une al _____ por la muñeca.
- El tronco y el brazo se unen por el _____.
- La _____ dobla la pierna por el centro.
- La cintura separa las extremidades inferiores del _____.

4