

6º 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 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 (durante aproximadamente 5 minutos) que hacemos todos los días en clase de educación física.
- Continuáis realizando 2 ó 3 juegos (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 de los 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:
 - En el sitio sin desplazarnos:
 - Anda a distintos ritmos.
 - Trote suave.
 - Camina de puntillas.
 - Camina de talones.
 - Trote elevando rodillas.
 - Trote elevando talones.
 - Andando suave, darle vueltas a uno/dos brazos, delante/atrás.
 - Corriendo sin desplazarme, me agacho, toco el suelo doy un salto en vertical y continuo corriendo.
 - Andando suave, palmadas alternativamente encima de la cabeza y por la espalda.
 - Gira en el sitio con saltos suaves.
 - Hacer todo tipo de saltos (seis repeticiones de cada uno):
 - Salta con los pies juntos adelante y atrás.
 - Salta a la derecha y a la izquierda.
 - Salta a la pata coja.
 - Salta abriendo y cerrando piernas.
 - Saltar hacia arriba varias veces, cayendo con los pies juntos.
 - Camina suavemente en el sitio.
- Opción B calentamiento: circuito.

Colocamos 4 libros alineados y separados entre sí, 3 cuerdas separadas y paralelas entre sí, 4 cojines alineados y separados entre sí, dos sillas, 3 bolas de papel de periódico y una hoja de papel de periódico.

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; saltamos a pies juntos las cuerdas

(o toallas); pasamos corriendo los cojines sin pisarlos (pisamos en el hueco que queda entre cada cojín), pasamos una silla por debajo y otra por arriba; cogemos las 3 bolas de papel de periódico que están al lado de la última silla, y las lanzamos intentado que caigan dentro del papel de periódico.

Descansamos el tiempo necesario y repetimos el circuito 2 veces más, descansando entre cada repetición. (En total lo hacemos 3 veces).

1.2- Estiramientos:

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

2.- Juegos y actividades:

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

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

2.2.- *A chave*. Usaremos una botella de plástico grande con muy poca agua y 3 pelotas de tenis. Se trata de lanzar las pelotas para intentar tirar la botella. Ir variando la distancia de lanzamiento.

2.3.- La Mariola.

2.4.- Jugar a la goma: se pueden utilizar dos sillas para sujetar la goma.

2.5.- *La petanca*: jugamos con bolas hechas con papel de periódico y cinta aislante o con pelotas de tenis sobre una alfombra.

2.6.- Jugar al trompo.

2.7.- *“Atrapa la pelota”*. Para realizar esta actividad primero tenéis que fabricar el material necesario usando materiales de desecho.

Primero a un bote de suavizante con asa (o un bote similar) se le corta la parte de abajo y unos centímetros más (entre 5 y 10 cm). **Mejor que lo corte un adulto**, no vosotros. Después cogéis las bolas de papel de periódico que ya tenéis, o si es necesario preparáis otras más pequeñas. Y....¡Ya podéis jugar!

Se juega por parejas, cada uno con un bote de suavizante. Uno lanza la bola o pelota pequeña y otro la recoge con el bote de suavizante.

2.9.- *Fútbol pluma*. Podéis jugar siempre que dispongáis de un espacio adecuado. No hace falta que sea muy grande. Para jugar necesitamos una pluma de bádminton y una goma elástica larga para usar a modo de red.

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.

2.8.- *Frío / caliente*. Uno/a esconde dos objetos y otro/a los busca. El que escondió los objetos guiará al que los busque diciendo “frío” si se aleja de un objeto o “caliente” si se acerca al lugar en donde está escondido un objeto. Se cronometra el tiempo que tardó en encontrar los dos objetos.

Se intercambian los papeles.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=eEoQuS1wGbU>

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

4.- Fichas:

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



LEE Y COMENTA

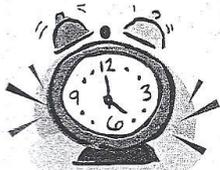
Tenemos que cuidar nuestro cuerpo, dedicándole las atenciones que necesita para mantenerlo en buenas condiciones físicas y para prevenir enfermedades. Algunos de los cuidados que tú puedes hacer en beneficio de tu cuerpo son: *descansar lo suficiente, adoptar posturas correctas, tomar alimentos sanos, asearte diariamente, practicar algún deporte, etc.*



INVESTIGA Y COMPLETA

● Es fundamental que nuestro cuerpo descanse para poder realizar todas las actividades diarias.

Anota en el siguiente cuadro las horas que duermes cada día. Después contesta a las preguntas que aparecen.



	Me acuesto a las ...	Me levanto a las ...	Nº de horas de sueño
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

CONTESTA:

- ¿Te has acostado todos los días a la misma hora?: _____
- ¿Qué día de la semana has dormido más?: _____
- ¿Y cuál menos?: _____
- ¿Cuántas horas de sueño necesitas para estar en forma?: _____
- ¿Cuántas horas duermes en toda la semana?: _____

Comenta y compara con tus compañeros estas respuestas.



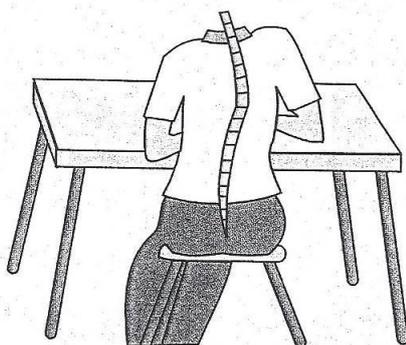
¿SABÍAS QUE...?

Conviene dormir **8 horas** diarias para estar en **PLENA FORMA** y poder realizar todas las actividades diarias.

- Es fundamental desde niño adoptar posturas correctas para no deformar el esqueleto.

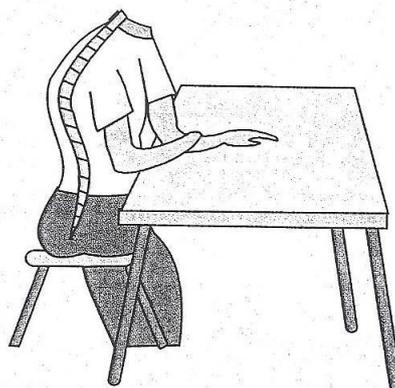
Observa estos dos dibujos. Muestran las desviaciones más comunes de la columna vertebral debido a malas posturas.

ESCOLIOSIS



- Es la desviación lateral de la columna que ocasiona que un hombro esté más alto que el otro.

CIFOSIS



- Es la curvatura pronunciada de la zona dorsal (espalda), produce "joroba", y los hombros se notan caídos hacia delante.



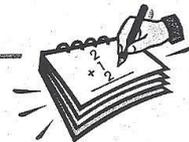
PIENSA Y CONTESTA

Contesta al siguiente test y después suma la puntuación que obtienes. El total te indicará cuál es tu nivel actual de salud.

TEST SOBRE EL ESTADO DE MI SALUD

1. Cuando realizas actividad física. ¿te cansas con facilidad y en poco tiempo? a) Sí b) No c) A veces
2. ¿Cada cuánto tiempo comes fruta fresca? a) Dos o tres veces a la semana b) Todos los días c) Nunca
3. ¿Cuántas veces a la semana comes golosinas? a) Dos o tres veces a la semana b) Todos los días c) Nunca
- 4. ¿Has fumado alguna vez? a) Sí b) No c) A veces
5. ¿Cuántas horas diarias duermes? a) Unas 8 horas b) De 6 a 7 horas c) Duermo muy poco
6. Cuando levanto algo pesado del suelo lo hago a) Doblando la espalda hacia delante b) Doblando las rodillas c) No intento cogerlo
7. ¿Cuándo fuiste por última vez al dentista? a) Hace 6 meses b) Hace casi 1 año c) Nunca voy
8. Suelo comer verduras a) Cuando me obligan b) Nunca c) Todos los días
9. Los fines de semana a) Hago algún deporte b) Veo mucho la tele c) Duermo algo más
10. ¿Dónde duermes y descansas? a) Sobre un colchón duro b) Sobre un colchón blando c) Donde sea
11. ¿Cuántas veces te duchas a la semana? a) Todos los días b) 2 ó 3 veces a la semana c) 1 vez a la semana
- 12. Me lavo los dientes a) Dos o tres veces al día b) 1 vez al día c) Cuando me acuerdo

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. a) 0 b) 2 c) 1 | 7. a) 2 b) 1 c) 0 |
| 2. a) 1 b) 2 c) 0 | 8. a) 0 b) 0 c) 2 |
| 3. a) 1 b) 0 c) 2 | 9. a) 2 b) 0 c) 1 |
| 4. a) 0 b) 2 c) 0 | 10. a) 2 b) 0 c) 0 |
| 5. a) 2 b) 1 c) 0 | 11. a) 2 b) 1 c) 0 |
| 6. a) 0 b) 2 c) 1 | 12. a) 2 b) 1 c) 0 |



Puntuaciones:

- De 24 a 17 Salud Excelente
- De 16 a 11 Salud Normal
- De 10 a 0 Salud Deficiente