

Educación Física

Hola niñas y niños ya sabéis que el área de Educación Física es un poco difícil darla a distancia pero esto no va a impedirnos a realizar actividades físicas en casa.

Para ello os paso unas cuantas actividades, que debéis ir haciendo durante este periodo de permanencia en casa y alguna que tenéis que traer hechas cuando retomemos las clases.

ACTIVIDAD DE MI DEPORTISTA FAVORITO/A

Elegid un o una deportista que os guste. Debéis rellenar una ficha con los datos más importantes como:

Datos personales

- Nombre del jugador/a:
- Edad:
- Cumpleaños:

Ficha técnica

- Deporte que practica:
- Club o lugar donde juega:

Otros datos de interés

- Actividades que realiza en su tiempo libre, comida favorita, títulos que ha ganado, etc.

Podéis añadir una imagen suya o realizar un dibujo.

A continuación os propongo diferentes retos de actividades, que podéis hacer en casa para trabajar contenidos importantes de Educación Física. Además nos servirá para soltar estrés, movernos un poco (esto siempre ayuda a activarnos) ya sea físicamente o neuronalmente.

Recordad que el deporte siempre ayuda a mantenernos en forma, a tener un estado de salud y bienestar físico y mental. También el ejercicio nos ayuda a disminuir las probabilidades de sufrir enfermedades, además de mantener nuestros huesos sanos y fuertes.

EN TODAS LAS ACTIVIDADES QUE HAGAS, DEBES TENER EN CUENTA QUE NO HAYA OBJETOS CERCA, YA QUE TE PUEDES HACER DAÑO O ROMPER ALGO (Y LLEVARTE UNA BONITA BRONCA).

Antes de hacer alguna actividad física, acordaros de hacer el calentamiento.

Sabemos realizar correctamente el calentamiento, ya que en nuestras clases de E.F. siempre calentamos antes de comenzar las actividades principales. De todas formas os dejo mi vídeo para recordaros el calentamiento.

<https://youtu.be/qXlptvZ6g1A>

RETO 1 #TírateElRollo

El primer reto que tenéis que hacer es lanzar con un rollo de papel otros 2-3 rollos. Es el reto que os dejé la semana pasada.

Aquí os dejo mi vídeo:

<https://youtu.be/mOlHwok8Uag>

RETO 2 YoAguantoElTabataEF

Yo aguanto el TÁBATA, ¿y tú?

Te animo a que hagas el Tábata, pero siempre debes tener en cuenta tus pulsaciones y que si te encuentras muy cansado descanses, y cuando estés menos fatigado/a sigas. También puedes practicar con tus familiares de casa para ponerlos todos en forma.

Os dejo un vídeo de Tábata, podéis hacer el mismo o elegir otro que encontréis en internet.

<https://youtu.be/MKVe4Zs6KRk>

RETO 3 #YoJuegoALaPetanca

El siguiente reto es jugar a la petanca con alguien de casa.

El material que se puede utilizar es el siguiente:

- Canicas.
- Hojas de papel usado en forma de bola.

RETO 4 #YoJuegoConMiPelotaDePapelEF

El siguiente reto es jugar con la pelota de papel que hemos hecho antes. Te reto a que hagas:

- Tira la pelota de papel hacia arriba y cógela con la misma mano. Primero derecha y después izquierda.
- Intenta dar más de 4 toques con el pie o la cabeza.

RETO 5 #YoAguantoEF

El siguiente reto es: Yo aguanto "X segundos", ¿y tú?

Debes hacerlo 3 veces (descansando 1 minuto entre cada uno).

- 20 segundos a la pata coja (con cada pierna).
- 30 segundos haciendo el máximo número de sentadillas.

RETO 6 #LanzamosCalcetines

Necesitamos 3 pares de calcetines para poder lanzar y una canasta (una papelera, un cubo, una cesta, una olla, etc).

La actividad consiste en encestar los 3 pares de calcetines desde una distancia considerable.

RETO 7 #HacemosZumba

El siguiente reto es realizar una coreografía de zumba. Podéis elegir la canción que queráis, ya sea alguna que os guste en internet o la que os mandé en mis vídeos de zumba.

Os dejo otra coreografía de zumba para que tengáis más canciones para elegir.

https://youtu.be/5_7eSNQ5DPY

RETO 8 #MiGranReto

El último reto es inventar un reto de actividad física. Podéis utilizar el material que queráis, contra más creativo mucho mejor.

Recordad que también es importante volver a la calma después de realizar actividad física. Podemos caminar tranquilamente por casa, hacer respiraciones, hacer ejercicios de estiramiento, etc.

Os dejo mi vídeo con estiramientos:

<https://youtu.be/ovVEpMQA-JM>

HACEROS FOTOS O VIDEOS HACIENDO LOS RETOS Y ASÍ PODRÉ VER QUE LOS HABÉIS HECHO DURANTE ESTE TIEMPO.

Cualquier cosa que necesitéis estoy a vuestra disposición o bien mediante mi correo electrónico vanessa.efprimaria@gmail.com o a través de mi teléfono móvil sólo si es estrictamente necesario.

Somos un equipo, juntos
somos más fuertes.

