

EDUCACIÓN FÍSICA DUAL Y EN CONFINAMIENTO. RECURSOS

Recopilación de ideas, propuestas,...

YOLANDA SILVEIRA 19 DE SEPTIEMBRE DE 2020 05:18

Yolanda Silveira

BANCO RECURSOS CEFIRE del Artísticoexpressiu

Recursos de andar por casa. Educación Física

Desde el área de Educación Física y ante las circunstancias generadas durante el confinamiento, os ofrecemos una compilación de recursos didácticos a partir de las propuestas que nos habéis hecho llegar. El objetivo es mostrar ideas y ejemplos que podáis adaptar a vuestro alumnado e implementarlas en el contexto que, inexorablemente, nos rodea actualmente: la casa.

GVA

Yolanda Silveira

BANCO DE RECURSOS COLEF

Recursos docentes de EF en Primaria, COVID-19

CONSEJO-COLEF

Julià Gómez

REBOST DIGITAL

<https://www.rebostdigital.gva.es/>

Repositori de recursos per a totes les etapes educatives i totes les àrees dissenyat i compartit pels mateixos mestres i professors valencians.



AnaVeguer Chust

Canal de Youtube de Rafael Nogués Martínez

<https://www.youtube.com/channel/UCx-WFiYgpCerp9u8Ym7y1g>

César Catalán Climent

Recurs artístic expressiu (Just Dance)

<https://www.youtube.com/channel/UC0Vlhde7N5uGDIFXXWWEbFQ>

FRANCESC X. PERELLÓ

Es tracta d'una aplicació mòbil, encara que també es pot accedir pels seus recursos mitjançant el seu blog, creada per un mestre d'Educació Física, on s'ha realitzat una recopilació de recursos per treballar utilitzant la metodologia de flipped classroom, tant per a Educació Física com per les altres àrees del currículum en l'etapa d'Educació Primària.

Us passe l'enllaç dels recursos de primer:

<https://flippedprimary.wixsite.com/appmovil/educacion-fisica>

David Martínez Sánchez

Página web con recursos para todos los cursos de secundaria, artículos de interés y cuestionarios. Además, también es un buen recurso para padres/madres.

<http://www.educacionfisica30.com/>

Cristian Blanco Castelló

Blog de recursos relacionats amb la EF par a les etapes de Secundària i Batxillerat. Aquesta web ha sigut creada pel departament d'Educació Física de l'IES Henri Matisse (Paterna-Valencia).

Inclús podem trobar a Play Store una aplicació mòbil oberta on trobar també un fum d'activitats relacionades amb la matèria. Increïble recurs creat per Santi Querol, professor d'aquest institut.

Ací us deïxe la web del blog:

<http://educacionfisica30.blogspot.com/>

Educación Física 3.0

Teniendo en cuenta que nuestra asignatura es eminentemente práctica, vamos a intentar en la medida de lo posible poder ir avanzando en el curso y ayudarlos a conseguir algunos de los objetivos de la asignatura.

EDUCACIONFISICA30



homef educa

Enjoy the videos and music you love, upload original content, and share it all with friends, family, and the world on YouTube.

YOUTUBE



JUAN RUBIO FIDEL

Web muy completa del Gobierno de Canarias donde se puede encontrar multitud de recursos, juegos interactivos, UDD, videos de youtube, aplicaciones, etc...

Recopilado y clasificado según la etapa educativa a la que va dirigido: Infantil, Primaria, ESO.....

<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/recursosdigitales/tag/educacion-fisica-2/>

educación física " Recursos educativos digitales

Escrito por GERMÁN OJEDA VALERÓN el

. Posteo en Actividad Física y Deportiva, Cuidado e higiene, EFI.

Educación Física, EFI. Educación Física, EFI. Educación Física Web donde se ofrece una serie de enlaces directos a diferentes y novedosos recursos y aplicaciones relacionadas con la Educación Física. Escrito por María Jesús Gil Jiménez el .

GOBIERNODECANARIAS



Jerónimo Llorca Vaello.

Ioga per a xiquets on ensenyen postures, cançons i aventures amb ioga d'una forma divertida.

<https://www.youtube.com/c/YOGIC/featured>

☆ YOGIC ☆

YOGIC es una herramienta pedagógica musical para que los niños, y adultos vinculados a la crianza, se acerquen al Yoga y al Mindfulness jugando a través de l...

YOUTUBE



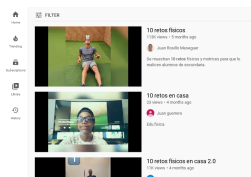
Carlos Sanz García

Retos para realizar en casa, con materiales que podemos encontrar en todos los hogares. Los alumnos pueden realizar las actividades tal cual como aparecen, ofrecer alternativas o variantes, y colgarlas o enviarlas a los compañeros como retos y autosuperación

results

Enjoy the videos and music you love, upload original content, and share it all with friends, family, and the world on YouTube.

YOUTUBE



Luis García Pastor

HOMEF:

--> Videos con retos de diferentes profesores de educación física.

Pablo Company Eres

<https://www.darebee.com/>

Pàgina web en anglés, especialment útil amb l'assignatura d'EF plurilingüe on trobar des de diferents rutines d'entrenament per a millorar la Condició Física de l'alumnat a casa; vídeos demostratius de l'execució pràctica d'exercicis; buscador d'exercicis amb filtres de búsqueda (per part del cos; objectiu; nivell de dificultat; equipament necessari...) i secció de nutrició, receptes saludables, etc.

DAREBEE - Fitness On Your Terms.

Fitness blueprints: no-equipment visual workouts, fitness programs and challenges, training and running tips, recipes and nutrition advice.

DAREBEE



ELOY ZAFRA MANUEL

JUEGOS MOTORES recopilados en un canal de vídeos elaborados por el alumnado de los últimos años en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física de la Universidad de Granada.

<https://www.youtube.com/user/juegosmotores/featured>

SERGIO CARRETERO

Serie de vídeos para realizar juegos, actividades y/o dinámicas desde casa.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLGTkRrMFYmdAZpy3wwFRemu5NtKzI_IOD

ALBERTO BOTELLA PLA

La Educación Física en la nueva normalidad

Aquest és un padlet col·laboratiu elaborat per Francisco J Masero (twitter @fmasero) que conté gran quantitat de documentació sobre normativa i protocol COVID, recursos digitals per a treballar els diferents blocs de continguts del currículum d'EF, esdeveniments sobre encontres digitals per a docents davant la nova normalitat de l'assignatura d'EF, o tutorials per a l'ús de ferramentes telemàtiques, entre altres.

<https://padlet.com/cprzafratecedu/2brhyd11bl9x>

Alberto Martínez Sánchez

1.Educación Física en casa: ejemplos de "workouts" de superhéroes en youtube:

-AVENGERS' KIDS TABATA WORKOUT

<https://www.youtube.com/watch?v=jyWyBern6q4&t=27s>

-AVENGERS TRAINING ACADEMY' - SPIDER-MAN HIT WORKOUT

https://www.youtube.com/watch?v=YC_V8hnU2PY

-'THE BLACK PANTHER' Workout For Kids

<https://www.youtube.com/watch?v=9SDWArXm4mA>

-The Batman Kids Workout

<https://www.youtube.com/watch?v=8dLNbAcMqzcq>

2.Blog de recursos de EF, "El show de aprender", de **Rafa Herráez Navarro** (@HerraezRafa), maestro de EF en el CEIP Canónigo Muñoz, Utiel.

<https://sites.google.com/view/healthywarriors/p%C3%A1gina-principal>

Su blog de Primaria y de EF:

<http://elshowdeaprender.com/>

3. Varios recursos del Catedrático en Educación Secundaria **Santi Querol** (@edfisica30), IES Henri Matisse, Paterna.

-Recursos de **Orientación**:

<http://www.educaciofisica.com/orientacion.htm>

-Y su **blog** con multitud de recursos para secundaria:

<http://educacionfisica30.blogspot.com/>

-**Canal de youtube**:

<https://www.youtube.com/channel/UCVXhrSDfxWG9ZECfjMaMKw>

Santi Querol

Enjoy the videos and music you love, upload original content, and share it all with friends, family, and the world on YouTube.

YOUTUBE



DAVID TOSTADO MILIÁN

Progresión de malabares para realizar en casa.



Ejercicios de Malabares

de TAFADMADRID

YOUTUBE

JUAN ANTONIO BENÍTEZ LÓPEZ

Educació Física La Vila Joiosa

Canal de youtube donde se recogen 7 vídeos (inagural y 6 de contenidos).

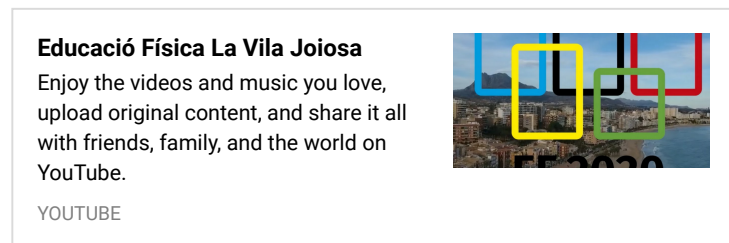
Están realizados por maestros/as de Educación Física; forman parte de un proyecto de trabajo realizado en el 2019-2020.

Este proyecto tenía como actividad final la realización de una

jornada olímpica en La Vila Joiosa, con la participación de todos los CEIPs y el CEE.

Al no poderse realizar, se optó por ofrecer un vídeo semanal sobre una o dos actividades para que el alumnado pudiera tener actividades de Educación Física adecuadas al período de confinamiento.

https://www.youtube.com/channel/UCChlrrX9_iecnvo3M6pAggA/playlists



David Fort García

Educación Física en casa

1ª Congreso mundial de Juegos y deportes alternativos.
Encontraremos juegos modificados para espacios reducidos
"Modified games for small spaces" Su creador es Víctor Manso Lorenzo.

3. Enlace.

https://www.researchgate.net/publication/344242929_JUEGO_S_MODIFICADOS_PARA_ESPACIOS_REDUCIDOS_MODIFIED_GAMES_FOR_SMALL_SPACES

Proyecto los Vengadores Para trabajar la Educación Física Salud, esta más orientado a la Educación Física en primaria.

3. Enlace

<https://claudiojiga.wixsite.com/edufis/losvengadores-edefensadelasalud>

Propuesta muy buena Monopoly para realizar en casa y trabajar Educación Física en familia.

3. Enlace

<https://agora.xtec.cat/escolamartinet/wp-content/uploads/usu369/2020/03/MONOPOLY-EF-FAMILY-1.pdf>

Propuestas de baile para realizar en casa. "Just Dance"

3. Enlace.

<https://www.youtube.com/channel/UC2FAVNIB5qlbwg6h8jgDsKg>

Bloguers dedicadas al acondicionamiento a distancia.

3. Enlace

<https://www.youtube.com/channel/UCDoVqEfsRy76Rs59oa1zltw>

<https://www.youtube.com/user/gymvirtual>

1. VICTORIA CONTELLES BENLLOCH

2. Descripción.

RULETAS INTERACTIVAS DE JUEGOS

A continuación tenéis un enlace para crear actividades interactivas. En el pasado confinamiento mi compañera y yo hicimos uso de la "Rueda del azar". Esta actividad es una ruleta en la que tú puedes plantear diferentes ejercicios y/o actividades. Se hace girar la ruleta y se detiene en uno de los ejercicios, una vez realizado, se elimina y se hace girar de nuevo la ruleta.

Nosotras hicimos ruletas de retos y juegos de diferentes niveles y una ruleta de crossfit (muy básico), los ejercicios de las mismas los habíamos trabajado previamente con el alumnado de forma online.

3. Enlaces

Enlace a la web, para poder crear actividades os tenéis que registrar.

<https://wordwall.net/es/>

Os dejo también los enlaces de nuestras ruletas para que os sirvan de ejemplo y os podáis hacer una idea:

CEE VIRGEN DE LA ESPERANZA:

Ruleta juegos

<https://wordwall.net/es/resource/2637518/semana-del-deporte-juegos-de-educaci%c3%b3n-f%c3%adsica>

Ruleta crossfit

<https://wordwall.net/resource/2560179/semana-del-deporte-crossfit>

Ruleta de retos

<https://wordwall.net/es/resource/2637232/semana-del-deporte-retos-de-educaci%c3%b3n-f%c3%adsica>



Jose Porto Martinez

Descripción

Canal de Youtube del compañero de Educación Física José Antonio Amador Carretero, creador de entre otros del deporte alternativo del Bottlebol. En su canal podemos encontrar multitud de propuestas para este deporte y además diferentes propuestas de actividades para realizar desde casa, muy recomendables todas.

Enlace

<https://www.youtube.com/channel/UC2zz4jtarV6azAJyb8LtpxQ>

FERNANDO FURIÓ MÁS

- Enllaç al web d'Orientación Andújar on hi ha un recurs en PDF sobre com fer **ioga amb contes**:

<https://www.orientacionandujar.es/2016/09/10/yogacuentos-yoga-ninas-ninos-traves-los-cuentos/>

- Enllaç al web d'Orientación Andújar on conèixer **diferents tècniques de relaxació segons l'edat dels xiquets** (De 0 a 3 anys; de 3 a 8 anys; de 8 a 13 anys i de 13 a 17 anys):

<https://www.orientacionandujar.es/2017/03/19/os-dejamos-segun-la-edad-diferentes-tecnicas-relajacion-ninos/os-dejamos-segun-la-edad-diferentes-tecnicas-relajacion-para-nin%cc%83os/>

- En el web <https://lichess.org/> els nostres alumnes podran aprendre, practicar i entrenar a **escacs** i nosaltres podrem organitzar partides **online i gratuïtament**. Nosaltres ens hem de registrar i els alumnes s'han de registrar amb un correu dels pares i enviar-nos-el. Hauran de recordar l'usuari i la contrasenya. Nosaltres els enviarem un correu notificant-los el dia que tindran un "torneig".

També us passe un tutorial de com crear un torneig d'escacs online en lichess.org El tutorial és d'un xic que té un **canal de youtube "Ajedrez a la escuela"**

(https://www.youtube.com/channel/UCDDQIuHlgTfeP6c_R2BtmGg) que està molt bé.

Jo abans de tot vaig enviar una circular a les famílies informant-los de l'activitat i els passava un enllaç a un **formulari** (https://docs.google.com/forms/d/1xdx77Jum_KIWgMfJmdPvg-3qs7xjGGxHgJTDhxF5OtQ/edit?usp=sharing) per saber la disponibilitat per a jugar i així organitzar les partides.

- Molt humilment, també us compartisc el **canal de youtube** del meu col·legi en el qual obrírem la llista de reproducció "**EF PRIMÀRIA S. ANDRÉS APÓSTOL L'ALCÚDIA**" (<https://www.youtube.com/channel/UC0KbBnlDh-DPkzWviotKMFG/playlists>) on compartirem videos realitzats durant el confinament per a proposar a les famílies activitats i jocs.

- Durant el confinament poden arribar moments de baixó i també us compartisc **consells psicològics per a passar llargs períodes a casa**:

<https://www.orientacionandujar.es/2020/03/15/consejos-psicologicos-para-largos-periodos-en-casa/>

- **ACROSPORT EN FAMÍLIA** és una proposta que també realitzarem durant el confinament i que a banda de mantindre als membres de la família de forma activa també reforça els vincles entre ells. Us compartisc el següent Genial.ly (<https://view.genial.ly/5ec971bfff14dd60d90739fc0/interactive-image-acrosport-cooperatiu>) amb fitxa d'informació generals de l'Acrosport; amb fitxes sobre recomanacions per a una execució segura; amb fitxes sobre errors comuns a evitar; amb fitxes de figures segons el nivell de dificultat i el nombre de persones per a executar-les; i amb videos explicatius.

Alejandro Bas Cerdá

1. Diferentes recursos para la #EFencasa con sentido
2. De manera muy humilde también quisiera compartiros el banco de recursos personal realizado durante el confinamiento por si sirve como recurso. Parte de este documento redirige al gran trabajo de l@s compañer@s del claustro #edufis. Desde aquí de nuevo, mi más sincero agradecimiento por compartirlo. #EFencasa #elEfectodemoverte
3. MuevetEF pero en casa. Juego de mesa activo
4. Abecedario Fitness "Quédate en casa"
5. 1 minute challenges for PE
6. Infografía - Consejos para realizar EF en casa (Fundamental)
7. Retos activos Ángel Padrino
8. Retos Miguel Cambroner
9. Active Home Resources
10. Yomequedoencasa cuida tu cuerpo Profe Carlos y cols.
11. EF en tiempos de covid-19 Mery PE
12. Rutinas para hacer en casa Gloria Edufis



VICENT MARCO JUAN

Padlet dins del padlet

Adjunte l'enllaç a un altre Padlet, "La EF en la nueva normalidad", compartit en el grup de Telegram "EduFis COVID", on hi ha subscrits mestres de diferents autonomies. En aquest portal

durant el confinament per a que foren realitzats per l'alumnat.

PADLET



- Calentamiento
- Reto 1
- Reto 2
- Reto 3
- Reto 4
- Para terminar... (actividad de vuelta a la calma)

<https://view.genial.ly/5e8688f759ee3c0df4ffd02a/interactive-content-marvel-vs-covid-19>

nco Castelló Blog de recu

Es un recurso que me sirvió durante el confinamiento, adaptándolo a mi centro. Me parece ideal para trabajar diversos aspectos relacionados con la actividad física de forma muy sencilla. Además, el alumnado realiza una autoevaluación, lo que resulta muy interesante en confinamiento o ef dual. Un gran trabajo de estos compañer@s que puede servir de guía para trabajar de esta forma.

MVP SPORT



Video alimentació saludable forma part d'una serie de videos
alaborada pels mestres de educació física de La Vila Joiosa

de Educació Física La Vila Joiosa

YOUTUBE

Canal de Youtube en el què el col·legi Santa Ana d'Alcoi va fer una sèrie de vídeos en directe al llarg de tot el confinament. En aquests vídeos es treballen molts dels continguts del currículum de E.F en primària. A més a més, estan realitzats per a treballar en família.

<https://www.youtube.com/watch?v=WvluLZLJV2s&list=PLPsb7WwqdKPvBaZb5tvV6rRHDdLnHSmb>

1

A banda d'aquest enriquidor document, envia l'enllaç d'altres vídeos que vagis gravant a casa en el què treballes continguts de primària com els desplaçaments, llançaments, coordinació i equilibri

<https://www.youtube.com/watch?v=flztpzEcc&t=1s>
<https://www.youtube.com/watch?v=baqUuQXf6x4&t=393s>
<https://www.youtube.com/watch?v=CTrcrercBrA&t=61s>
<https://www.youtube.com/watch?v=eISj9--3fRo>



Colegio Santa Ana - Fiesta despedida de Deporte en casa (sesión 35)

de Colegio Santa Ana

YOUTUBE

<http://www.activilandia.aecosan.msssi.gob.es/juegos/diver-deportes/index.html>

També adjunte un genially senzill que vaig crear on l'activitat principal és un joc de ruleta i segons la casella que caiga faràs un exercici. En el Genially també hi ha videos de reptes motrius amb diferents nivells de complexitat.

Juguem a estar en forma.Sergio Torres by sergiots23 on Genially

Educació física 5é i 6é en casa.,Avaluació,Juguem a estar en forma! ,Play,Repte de la comba. ,Info,1,2,4,@sergiots23,3,Anima't a realitzar el nivell 4 de les activitats dels anells blau,roig i negre.

GENIALLY



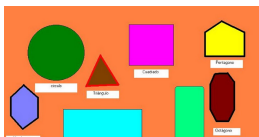
Mª Del Mar Jover Pérez

Blog de E.F del C.E.I.P Costa Blanca (Alicante). En el encontraréis muchos recursos que pudieron llevar a cabo durante el confinamiento, además de los que ya iban haciendo en clase.

Hoy toca...¡Educación Física!

Que ganas teníamos de poder decir esta frase de nuevo... Después de tanto tiempo sin vernos, por fin nos hemos reencontrado, y la magia del cole ha vuelto a nuestras vidas. Volver a ver a nuestros compañer@s, a nuestros profes, aprender mientras nos divertimos, los recreos, los almuerzos...Y como no, poder volver a decir, y escuchar: " Julio, Diego...

HOYTCAEF



Jorge Luz Blanco

Este es un blog creado por los profesores de E.F. de un colegio de Educacion Primaria. En él, plantean a los alumnos una serie de retos a cumplir mientras están confinados en casa.

LOS RETOS DE EDUCACION FISICA DESDE CASA

Para estos días tan diferentes los profes de EF hemos planteado un bingo de retos. Deberas completarlos y hacer de esto una aventura divertida. Ademas algunos retos continuaran en el cole a la vuelta con retos grupales y sorpresas.....

LASRANILLASDELEBRO

1. VISIONAR UNA PELÍCULA RELACIONADA CON EL MUNDO DEL DEPORTE	2. SEGUIR UNA HISTORIA: "DE NIÑO A LEONARDO"	3. INVENTAR UN BAILE O APRENDER UNA COREOGRAFÍA DE "JUST DANCE"
4. COCINAR UNA MERENDAS SENCILLO	5. JUEGO DE NIVELLES CON ANIMALES	6. STRICHAN: PIRÁMIDES CON VASOS DE PLÁSTICO O CARTAS
7. CREAR TV	8. EJERCICIO DE	9. ARMANA

Tomàs Pla

Sessions d'EF en anglès amb vocabulari molt bàsic, i de vegades la imatge s'acompanya del que es diu. Es podrien fer en casa en cas de confinament.

Les Mills BORN TO MOVE | 8-12 year old class

<https://youtu.be/9WgkiB-GQMI>

MuevetEF pero en casa

Joc adaptat a la situació de confinament per jugar i promoure l'activitat física a casa dins del nucli familiar. Ofereix un dau en línia. A cada casella es proposa la realització d'algun exercici físic.

<https://view.genial.ly/5e73b3c24aba9c1b7b82bc6c/game-muevetef>

José Luis López Cebrián

Canal de Youtube de Antonio Méndez-Giménez

<https://www.youtube.com/channel/UC8CSAgyxqkTQNCzIEVCSPGQ/featured>

Este canal nació en marzo de 2020 durante el confinamiento en casa por la pandemia del Coronavirus al objeto de promover la Educación Física y la actividad física con recursos y espacios limitados. Ofrece tutoriales que explican cómo construir artefactos, tanto móviles como implementos, para la práctica físico deportiva y tutoriales con actividades lúdicas muy diversas.

RUBÉN JOVER ESCOLANO

Aquest enllaç es sobre un blog creat per la mestra d'Educació Física Marieta Jover i en el qual hi han moltíssimes activitats interessants tant per a portar avant davant un nou confinament com per a posar en pràctica en les classes presencials.

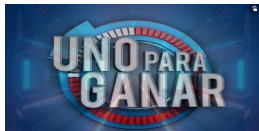
Sergio Torres Sánchez.

En el següent enllaç apareix SPORTACUS, un personatge que ix a TV. En ell podem 7 vídeos per treballar diferents aspectes de la condició física.

LA AVENTURA DE LOS HÉROES

CUANTAS GANAS TENÍA DE VEROS A TODOS/AS YA HEMOS EMPEZADO DE NUEVO EL COLE, Y LO HEMOS HECHO CON MUCHAS GANAS Y SOBRE TODO CON LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD PERTINENTES PARA QUE NUESTRA ENSEÑANZA SEA LO MÁS SEGURA POSIBLE. ¡EL LUNES EMPEZAMOS LAS CLASES DE E.F!

LAAVENTURADELOSHEROES



PASSAPARAULA-EF by cerezuela_mar on Genially

Discover more about PASSAPARAULA-EF 🍷 - Presentation

GENIALLY



Josep David Morell Molina

El web del departament d'educació de Catalunya presenta un portal educatiu amb molts recursos de les distintes etapes educatives. Els diversos recursos estan agrupats per les àrees pròpies de cada etapa. Espere que us sembli interessant. http://www.edu365.cat/primaria/ed_fisica/index.html

Juanjo Fornés Kahoot creat per a treballar els jocs tradicionals en 2n cicle

Tracta de veure, jugar, comprovar si coneixen alguns dels jocs tradicionals treballats en els cursos anteriors.

<https://create.kahoot.it/creator/64aa7d3f-a59d-4ba2-8ac7-383c2f599bab>

JAIME ALEGRE OLLER

GENIALLY D'ACROSPORT

Aquest Genially genera dos reptes a l'alumnat, per un costat deuen copiar totes les figures corporals creades a partir de l'abecedari i per altre costat deuen fer el seu nom amb les figures corporals proposades al Genially i enviar les fotos al mestre per tal de tindre un feedback.

ACROSPORT by alegre_jai on Genially

ACROSPORT,C,D,A,B,CEIP ANGELINA ABAD,EDUCACIÓ FÍSICA,JUGAR,CLICA EN EL TEU MESTRE,,

ACROSPORTConsisteix en fer figures amb la posició del nostre propi cos.REPTE 1 : Fer amb el teu cos TOTES les lletres de l'abecedari (A..Z), tractant de mantindre la postura de la lletra uns segons.REPTE 2: Fer fotos teues amb les lletres del teu nom i enviar-les al mail del teu mestre.

GENIALLY



David Parrilla Portolés

De Spelles

Es un canal de YouTube que ,en mi opinión, comparte los mejores videos breves de juegos que implican parte cognitiva y física. No hay explicaciones pero con los videos se entiende perfectamente la dinámica (es canal extranjero).

De Spelles

De Spelles! <https://despelles.nl> deelt leuke spellen voor iedereen! Ruim 90.000 mensen volgen De Spelles en worden enthousiast van de leuke spellen die getoo...

YOUTUBE



Jose Agramunt Lleó

Web de un IES, con gran cantidad de recursos, sobre todo a nivel teórico.

IES GIL DE JUNTERON BENIEL

Bienvenidos a la web del Departamento de Educación Física del IES Gil de Junterón

DPTO_EF_BENIEL



JAIME ALEGRE OLLER

GENIALLY PASSAPARAULA-EF

Aquest Genially està inspirat en el programa televisiu del PASSAPARAULA, on el rosco a completar té terminologia relacionada amb l'EF.

Cristina Tarín Gómez

Danzas urbanas: break dance

Durante el confinamiento, trate de llevar a cabo con mis alumnos de 3º de ESO, una unidad didáctica de iniciación al break dance.

Os dejo aquí los enlaces con los vídeos prácticos que utilicé y el reto que les propuse (con video ejemplo propio incluido), así como música del estilo en concreto.

SESIÓN 1

Como seguramente este tipo de práctica sea muy novedosa para la mayoría de vosotros y puesto que aules ha empezado a funcionar después de lo previsto, para esta semana proponemos simplemente la visualización de los dos vídeos, que enlazamos a continuación...

- Documental explicativo: “Qué es el breakdance o b-boying?”

<https://www.youtube.com/watch?v=41yMkzVmQJ8>

- Video sobre los tipos de movimientos para bailar break dance (toprock, footwork, freeze, powermoves)

https://www.youtube.com/watch?v=Fxg_o4bSNM0

<https://www.youtube.com/watch?v=wmBb0ilbrx4&t=4s>

SESIÓN 2

Como visteis en los videos anteriores, el breakdance se compone de cuatro tipos de movimientos:

1º toprock, uprock o estilo: es el baile de pie.

2º footwork: es el baile en el suelo.

3º freeze: posturas congeladas corporales.

4º powermoves: movimientos, que por su complejidad, no practicaremos.

Solo veremos el primer tipo de movimientos, es decir, **toprock, uprock o estilo**.

Dentro de ellos existen diferentes pasos, así, vuestro objetivo de esta semana será practicar y aprender los dos que se muestran a continuación en los videos: indian step (paso básico) y salsa step (también llamado side step - kick side).

IMPORTANTE: debemos calentar antes de la realización de cualquier actividad físico deportiva; mover las articulaciones, subir las pulsaciones y estirar los músculos principales, esto último tanto al principio como al final de la sesión.

Los vídeos los podéis ver y repetir las veces que queráis o sean necesarias para poder conseguir ejecutar el paso en cuestión. SUERTE Y A PRACTICAR :-)

- Indian step y variaciones (paso básico)

<https://www.youtube.com/watch?v=Cg4HX5HAHM8>

<https://www.youtube.com/watch?v=6RX8DGLwc9M>

- salsa step, side step o kick side y variaciones

https://www.youtube.com/watch?v=FH4L_6FAwp4

<https://www.youtube.com/watch?v=4frqTbOEXUs>

<https://www.youtube.com/watch?v=pHZSKWuSQJ8>

SESIÓN 3

Vamos a por la segunda y última sesión del primer tipo de movimientos de breakdance: **toprock, uprock o estilo**.

Vuestro objetivo de esta semana será practicar y aprender dos pasos diferentes a los de la semana pasada y un poco más complicados, que se muestran a continuación en los videos: crossover o kick twist y march step.

Además, os dejamos tres vídeos donde se unen diferentes pasos de este tipo, para que podáis profundizar un poco más e ir preparando la primera tarea de evaluación, que os propondremos en breve.

IMPORTANTE: debemos calentar antes de la realización de cualquier actividad físico deportiva; mover las articulaciones,

subir las pulsaciones y estirar los músculos principales, esto último tanto al principio como al final de la sesión.

Los vídeos los podéis ver y repetir las veces que queráis o sean necesarias para poder conseguir ejecutar el paso en cuestión. SUERTE Y A PRACTICAR :-)

- Crossover o kick twist

<https://www.youtube.com/watch?v=UEf3W85R6Iw>

- March step

<https://www.youtube.com/watch?v=7GGeS7VN-C4>

- Juntamos varios de estos movimientos

<https://www.youtube.com/watch?v=wwLjcLqp9EE>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=zMhTaatkblC&t=188s>

¿NECESITÁIS MÚSICA PARA PRACTICAR? AQUÍ OS DEJAMOS TEMAS DE ESTE ESTILO...

When I hear music. Debbie Deb. She's back

Apache. Incredible Bongo Band

Funky Little Beat. Debbie Deb. Trinere & Friends Greatest Hits

Funky Bijou Anthem. Funky Bijou

Homenage. Brownout. Homenage

Let The Music Play. Shannon

Feel Good Inc. Cookin' On 3 Burners. Backed, Broiled and Fried

Pam. Crazy Elephant. Crazy Elephant

Eruption. Crazy P. When We On

Night of the Wolf. Esperanto. Black Feeling

Grind. Fusik. Hot Skillet

Fusik for the Bboys, Pt. II. Fusik. Hot Skillet

Have Love Will Travel (feat. Flo Mega). Lefties Soul Connection,

Flomega. One Punch Pete

Beggin'. Madcon. So dark the con of man

RETO A CONSEGUIR

...tarea que vas a tener que realizar los pasos a su ritmo, por tanto que no sea rápida y sí fácil de seguir.

- Elige 4 pasos de todos los que has practicado estas semanas, los que más te gusten o más fáciles te resulten (en el video que os colgamos de ejemplo, hemos elegido indian step, doble indian step, kick step y march step).
- Crea una mini coreografía (1 bloque musical, 32 tiempos) combinando esos pasos que has elegido, tendrás que hacer 8 tiempos de cada uno, ya que 8 tiempos x 4 pasos son 32 tiempos, es decir, un bloque musical.

Si no acabas de entender el **reto**, seguro que el video que te adjuntamos te ayuda a comprenderlo.

Te recuerdo que el reto es totalmente voluntario y que no tienes porque hacerlo durante las vacaciones de pascua, de hecho, tienes hasta el lunes 27 de Abril para conseguirlo... Animate... espero tu video en Aules @

Reto 1 Break Dance

Documento PDF

PADLET DRIVE

Leticia Alonso García

Ranking de retos.

Una de las actividades que más motiva a nuestro alumnado es la realización de retos o bailes a través de redes sociales.

Una idea que he visto que han realizado algunos maestr@s durante el confinamiento, y que se puede realizar también dentro del aula, es un ranking de retos. No he encontrado ningún link referente a esto, así que realizaré una breve explicación:

El/la maestr@ propone un reto semanal, el alumnado que consiga realizarlo (con alguna trampa o truco) obtendrá un punto, el alumnado que consiga superarlo obtendrá 2 puntos, y el alumnado que se invente un nuevo reto conseguirá 3 puntos, generando así una cadena de retos entre tod@s e incentivando su participación e implicación.



Reptes Motrius

de Leticia EF

YOUTUBE

Leticia Alonso García

Compañer@s os dejo por aquí unos vídeos que utilicé durante el confinamiento referentes a juegos que se pueden realizar en casa con material que seguro que tod@s tenemos.

https://www.youtube.com/watch?v=mbPiQqz_quY

<https://www.youtube.com/watch?v=gj3h6Opx15E>

<https://www.youtube.com/watch?v=9NzXeIBOOT0>



Jocs casolans en material reutilitzat

de Leticia EF

YOUTUBE

Jose Agramunt Lleó

Blog de E.F con gran cantidad de recursos, entre los que destacaría una gran cantidad de documentales relacionados con el mundo del deporte.

Vídeos

Educación Física

EFASTERESA



MANUEL CASTILLO GÓMEZ

- Por un lado, creo que una gran fuente de recursos tanto para nuestras clases presenciales, como para actividades para un posible confinamiento, la podemos encontrar en infinidad de cuentas de Instagram de compañeros de educación física que comparten sus propuestas.

Algunos ejemplos de estas cuentas son:

@profescreativos

@lamagiadelaef

@jorgutushd

@juegosef@the_pe_teacher_rocks

Entre un millón más con recursos super interesantes.

- Por otro lado os pongo el enlace de una lista con varias "sesiones online" que propusimos durante el confinamiento.



SESIÓN 1 EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA Primera Parte

de Manuel Castillo Gómez

YOUTUBE

Rebost Digital GVA - Repositori educatiu i col·laboratiu

Rebost Digital (ReDi) és un repositori educatiu i col·laboratiu on el professorat pot trobar propostes de treball per a totes les etapes educatives.

REBOST DIGITAL GVA



Pau Morant Bertomeu

Ací vos deixo uns recursos interessants per al COVID.

1. Propostes i activitats per a un Educació Física i responsable per aquest curs.

<https://jorgehdiez91.wixsite.com/algomasqueef/propuestas-ef-curso-2020-21>

2. Biblioteca d'activitats per a casa a mà de la "Bestia del confinament" Stella Maris Días des de l'Argentina. També la

podeu trobar a l'Istagram.

<https://www.youtube.com/user/chichos44>

3. Reptes divertits i curiosos que vaig elaborar pel meus alumnes amb el personatge creat Aloha Sugurú. També em podeu trobar al Instagram i a Tik Tok amb el nom del personatge.

<https://www.youtube.com/user/maruendo/>

Miguel Ángel Molina Rico

Recopilación del compañero JuanCa Requena que aborda el tratamiento de los primeros auxilios y su importancia para poder ayudar a cualquier persona en una situación de emergencia.

<https://view.genial.ly/5eb3d7ea2d993f0d2458bf3e/presentation-1o-auxilios-ef-jc-requena>

Iván Olivares Tomás

Recopilación de retos de "Coach Gelardi" para la cuarentena.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLyIH-FK15rzdk8fg8iCE4lDjLWtBxsQ>

Recopilación de 49 retos en formato "Uno para ganar".

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9GL2tllFJm5HRhaLnOhVXpwQroPG079>

Cuenta de Youtube de Joe Wicks. Durante la cuarentena se hizo muy popular en Reino Unido por sus sesiones diarias motivando al alumnado a mantenerse en forma.

<https://www.youtube.com/user/thebodycoach1>

Recopilación de retos motrices individuales y familiares para la etapa de primaria que realicé y utilicé durante el confinamiento con el alumnado del CRA Palancia-Espadán.

Reptes motrius

Enjoy the videos and music you love, upload original content, and share it all with friends, family, and the world on YouTube.

YOUTUBE



Isabel Alonso Sotos

Genially del CRA Los ALMENDROS per treballar la condició física.

COMECOCOS EF by MAMef on Genially

cra los almendros,comecocos de la actividad física,cra los almendros,6-Danos tu opinión,cra los almendros,2-Ejercicios,1-Crea tu comecocos,4-Retos,5-Bailes,cra los almendros,3-Tabatas-Fitness

GENIALLY



Josep Lluís Segura

Recull de propostes d'EF al confinament de l'IES Ramón Cid:

<https://view.genial.ly/5ecd89f792dd1e0d828db9f4/guide-quarantena-time-rcid>

2. Genially que recull els recursos i enllaços utilitzats pel Departament d'Educació Física de l'IES Ramón Cid.

3. QR Genially Quarantena Time



tasca 3-activitat

Documento PDF

PADLET DRIVE

Xuan Lan Yoga

Canal de YouTube de una de las mejores instructoras online de yoga en España.

Su canal ofrece un amplio abanico de posibilidades para iniciarse en esta disciplina desde 0. Encontramos vídeos agrupados por nivel de complejidad, distingue evolución por semanas, por lo que podemos adaptar su aplicación en niveles de Secundaria y Bachillerato.

NOM: JUANJO GARCIA PUCHOL

APP: "GOYA-MOVE".

Aplicació pel telèfon mòbil i que fa implicar-se tant a pares com a fills/es. Aquesta aplicació s'ha d'instal·lar tant al dispositiu dels pares com al dels seus fills/es, així els pares d'aquesta manera poden bloquejar aquelles aplicacions o jocs dels seus fills/es que desitgen. Està creada per controlar el temps que passa el nostre alumnat utilitzant el dispositiu mòbil implicant l'acció motriu dels infants. Cada dia els pares posen un repte als seus fills pel que fa a passos realitzats durant el dia, i fins que no es compleix la quantitat d'aquests passos el mòbil està bloquejat i no es pot utilitzar, sols si ho

aconsegueixen funcionarà. D'aquesta manera el repte pel que fa a passos pot anar augmentant fomentant així la capacitat d'esforç i superació dels nostres alumnes.

Coses a tenir en compte: és una app gratuïta els 30 primers dies, després té un cost de 1.99 eur al mes i per poder comptabilitzar els passos cal tenir instal·lat als dispositius un comptador de passos.

Enllaç: www.goyamove.com

Vicente Amposta Ros

Adjunte un recurs propi del que vaig fer ús en el confinament durant la fase 1 i 2.

Els Objectius, com podeu veure és crear uns hàbits saludables a l'aula a través de l'activitat física mitjançant el reconeixement de l'espai natural (el GR10) com un medi propici per fer activitat física saludable.

<https://view.genial.ly/5ead4e3f32376f0d7de4198e/presentation-gr-10iescampanarcovid-19>

GR-10_IES_CAMPANAR_COVID-19 by Vicente Amposta on Genially

IES CAMPANAR,GR-10,Prof. Vicente Amposta,Antes de empezar...,Objetivos,01,info,info,Escribe un título,Subtítulo aquí,ESCRIBE UN TÍTULO,Subtítulo aquí,,Realizar, buscar información de actividades en el medio natural.,01,02,03,04,,Llevar a cabo un estilo de vida saludable, y adaptado a la época del COVID - 19,,Superar retos mediante actividades cooperativas,,Iniciarse en deportes como el senderismo o la orientación,Siguiente,¿Qué tengo que hacer?,Índice,RETO GR - 10,Quiero enviar pasos y sesiones,¿QUÉ ES UN GR?,OBJETIVOS,Siguiente,Senders balizados,¿Qué es el GR-10?,Etapas,¿Cómo evaluaremos?,Sesiones de fuerza,NORMAS PARA HACER DEPORTE,¿Qué es un GR?,Un sendero de Gran Recorrido (GR),homologado que supera los 50 km de recorrido.

GENIALLY



NOM: JUANJO GARCIA PUCHOL

ACTIVILANDIA: És una pàgina web del ministeri de sanitat i agència de nutrició que promou una alimentació saludable i la pràctica d'activitat física entre les xiquetes i xiquets entre 6 i 12 anys. Per aconseguir-lo et permet endinsar-te en un parc d'atraccions en els quals desenvoluparàs accions motrius. A banda dels continguts lúdics ,també acompanya de vídeos educatius al voltant de l'activitat motriu i alimentació.

ENLLAÇ: <http://www.activilandia.aecosan.msssi.gob.es/>



Jerónimo Llorca Vaello

Ioga per a xiquets de forma lúdica on aprenem diverses posturas de ioga amb cançons i diversos conters motors.

<https://www.youtube.com/channel/UC8m4ehVIJWKwJgK5ZfUxgkg>

☆ YOGIC ☆

YOGA PARA NIÑOSYOGIC es la mejor forma para que los niños y sus padres disfruten, aprendan y compartan la práctica del Yoga. YOGIC es Yoga para niños. Usamos la imaginación, contamos historias, cantamos y así, aprendemos yoga jugando. Con nuestros video tutoriales, los niños en edad preescolar podrán disfrutar del Yoga de forma muy entretenida.

YOUTUBE



JESUS VICENTE

ANELLS OLIMPICS

La crisi sanitària mundial provocada pel Coronavirus ha suposat l'ajornament, entre altres esdeveniments esportius, dels Jocs Olímpics que s'anaven a celebrar en la ciutat de Tòquio aquest estiu.

Els anells olímpics són el principal símbol dels Jocs Olímpics. Aquest símbol està format per cinc anells entrelaçats de color blau, negre, roig, groc i verd, que representen als 5 continents: Amèrica, Europa, Àsia, Àfrica i Oceania.

En homenatge a aquesta gran cita esportiva, vos anem a fer una proposta des de l'àrea d'Educació Física, en cadascú dels anells olímpics per a cada setmana. D'aquesta forma si supereu els 5 desafios haureu conseguit els tres valors que són l'emblema de les Olimpíades: l'excel·lència, l'amistat i el respecte.

En el TÍTOL que apareix junt a cada anell olímpic trobareu les instruccions que cal llegir abans de començar cada proposta setmanal.

Consulteu com demostrar als mestres que heu conseguit superar les proves en l'apartat ENTREGA DELS RESULTATS

ENLLAÇ

<https://view.genial.ly/5ebfcd728e243b0d5a330cad/horizontal-infographic-lists-anells-olimpics>

Cristian Palací Marta

Retos teórico (conocer y buscar información sobre hitos deportivos y deportistas variados) -prácticos sobre diferentes contenidos (habilidad, expresión corporal, CF...).

<https://instagram.com/palaretosef?igshid=p2h6kry4ekx5>

JESUS VICENTE

Propostes per a poder fer algunes "Manualitats Esportives".

Hi han 7 propostes, amb enllaça als videos del youtube on s'explica cadascuna d'elles

ENLLAÇ

<https://view.genial.ly/5eb717952fb48d0d930ba44f/horizontal-infographic-review-manualitats-esportives>

Miguel Ángel Martínez

Propuesta de retos individuales para realizar en casa. Vídeos donde se proponen diferentes retos con materiales fáciles de conseguir (normalmente los tenemos en casa).

[Vive la Educación Física](#)

1. VERÓNICA SORIANO MARTIN

2. Tabata IES RAMÓN CID. La propuesta es una sesión de entrenamiento de 18 minutos de duración en la que se incorpora un calentamiento, dos tábatas y estiramientos finales. Los ejercicios han sido adaptados para los alumnos, no correspondiendo a los mostrados en muchos tábatas que son de mayor dificultad.

La actividad la realicé durante la cuarentena con mis alumnos y se encuentra ubicada en la web educaciofísica.es apartado quarentena time. Web que desde el departamento siempre intentamos estar activos.

3. <https://youtu.be/CBraKVAixW8>



TABATA IES RAMÓN CID

de Edufis Ramon Cid

YOUTUBE

1. MARIO LLORENTE

2. Pàgina web en recopilació de 19 esports alternatius

3. <https://www.victorarufe.com/deportesalternativos/>

19 Deportes alternativos para Educación Física

Si eres un profesor de E.F. a quien le gusta innovar, aquí tienes algunas propuestas de deportes alternativos válidos para Educación Física y con los que te ganarás a tus alumnos. Deja en el banquillo temporalmente a los deportes mediáticos y motiva a tus alumnos con nuevas modalidades deportivas!

WEB PERSONAL DEL PROF. DR. VÍCTOR ARUFE GIRÁLDEZ



@LAMAGIADELAEF

1. CARLES FALCÓ PUCHOL

2. Maestra de EF, *influencer* en redes sociales con propuestas metodológicas innovadoras dentro de la EF, apostando por la TIC como recurso necesario en la educación.

3. <https://instagram.com/lamagiadelaeef?igshid=glo2l2dct840>

1. MARIO LLORENTE

2. Pàgina web d'un professor d'Educació Física estatunidenc @MRSPRINGPE que té molts recursos interessants per als xiquets.

3. <https://mrspringpe.weebly.com>

@MRSPRINGPE

Hello! This website was built to share my passion for creating and implementing a quality physical education experience for my school community alongside other passionate physical educators across the globe. I believe teaching quality physical education is a path, not a destination.

@MRSPRINGPE



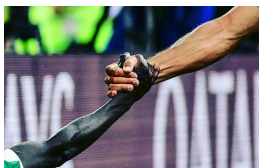
1. MARIO LLORENTE

2. Projecte de blog de suport a la matèria d'Educació Física que vaig començar l'any passat, amb la intenció de que l'alumnat trobe un espai on sentir curiositat pel món de l'activitat física i tot el que l'envolta.
3. sites.google.com/view/accioreflexio

Accioreflexio

"Tengo la gran suerte de llamarme EDUCACIÓN de nombre y FÍSICA de apellido. El primer concepto, millones de veces más importante que el segundo, es la herramienta, el recurso ideal: el cuerpo y el movimiento" - Carles González (2015)

GOOGLE



1. Cristina Julia López Román

2. Es un blog de un maestro de EF de Terrassa que tiene muchos artículos y actividades interesantes. En concreto esta actividad es una gamificación con actividades de salto de cuerda.
3. <http://www.mouelcos.cat/?p=88013>

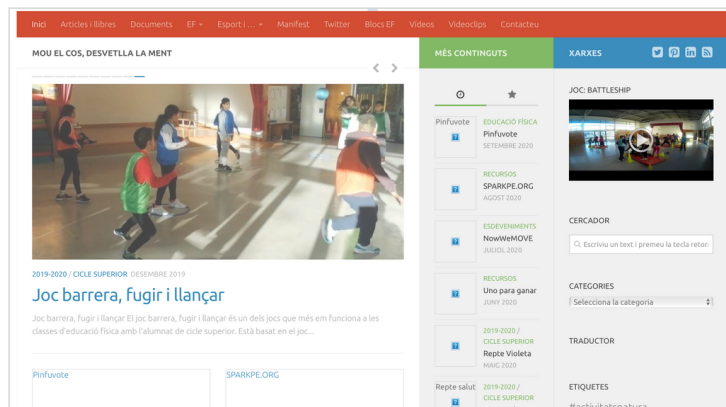
1. Cristina Julia López Román

2. Es el apartado de EF de la web de nuestro centro. No tiene muchas actividades pero fue una de las herramientas, junto a Aules y el e-mail, que utilizamos durante el confinamiento del curso pasado.
3. <https://sites.google.com/iesbiar.org/dpof/educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica-en-casa>.

1. Joan Palacio Ibàñez

2. MOUELCOS: Pàgina web que inclou nombroses propostes per a treballar l'EF de forma diferent. Recull: Reptes, articles, llibres, vídeos, activitats de diferents nivells, cinema per a analitzar amb un disseny web molt atractiu.

3. <http://www.mouelcos.cat>



Dia internacional de la dansa

El 29 d'abril és el dia internacional de la dansa. Cada any per aquestes dates fem alguna coreografia per celebrar-ho. Fa uns anys, en un altra escolar vàrem fer aquesta que pose a continuació. És molt senzilla i divertida. També poden crear les seues pròpies amb una mateixa música i fer un montatge en video.

<https://vimeo.com/262629380>

Ef en el confinament

En el cas del nostre alumnat (amb dificultats d'accés a internet i dispositius suficients). Hem començat una unitat amb el lema de l'escola d'aquest curs, "la salut és el primer", estem fent un recull d'activitats físiques saludables i rutines que poden fer en el cas de confinaments parcials i que es repartiran perquè puguin fer a casa i fer un diari d'aquestes.

SILVIA MURGU PÉREZ

1. TABATA SUPERHEROIS
2. SPIDERMAN HIT
https://www.youtube.com/watch?v=YC_V8hnU2PY&feature=youtu.be
3. STAR WARS WORKOUT
<https://www.youtube.com/watch?v=2eI9BoQLTfo&feature=youtu.be>
4. BLACK PANTER HIT
<https://www.youtube.com/watch?v=9SDWArXm4mA&feature=youtu.be>
5. CAPITÁN AMÉRICA WORKOUT
<https://www.youtube.com/watch?v=Zm9qhyh4TJk&feature=youtu.be>
6. HARRY POTTER WORKOUT
<https://www.youtube.com/watch?v=fu-ZCwMrvKc&feature=youtu.be>



'AVENGERS' KIDS TABATA WORKOUT
de GET KIDS MOVING

YOUTUBE

MIGUEL ÁNGEL CAMPOS BENÍTEZ

ReTrobades

És una pàgina web amb recursos pràctics en valencià que està

Alba Gimeno Pérez

orientada per poder ser emprada pel personal docent dels centres educatius d'Infantil, Primària i Secundària valencians.

Pot ser útil:

- Per treballar els primers contactes amb l'alumnat.
- Per crear un bon ambient a les aules.
- Per promoure classes creatives, receptives i participatives.
- Per passar-ho d'allò més bé i que l'alumnat tinga una percepció positiva de l'espai educatiu

Escola en valencià |
Per què podem descarregar-nos aquests recursos? Perquè estan dividits per etapes i podem escollir aquells que vulguem. Perquè estan dividits per diferents categories i podem buscar aquelles que millor s'adapten a les nostres aules. Perquè molts es poden fer ja, amb les circumstàncies que estem vivint ara, i altres els podem deixar per a més endavant.



ESCOLA VALENCIANA

ALEJANDRO CISCAR PASTOR

PRACTIQUEM EL CONTROL POSTURAL A TRAVÉS DEL IOGA.

Es tracta d'un vídeo per a infants on es plantegen diverses postures bàsiques de ioga que ben segur ajudaran els alumnes a controlar i tenir una bona higiene postural en el seu dia a dia, més si ens trobem en una situació de confinament, on molt possiblement es vegem reduïdes les seues possibilitats motrius, i per conseqüència la seua tonicitat muscular. M'agrada molt aquest recurs perquè la veu que de narració utilitzada convida a la calma, a la tranquil·litat, hi ha models de demostració de les diferents figures en què són xiquets, però a més també s'acompanya l'explicació de dibuixos que reforcen allò que s'informa. Pense que es tracta d'un recurs molt interessant.



YOGA para niños - Las posturas de los animales - Tutorial para practicar yoga

de Smile and Learn - Español

YOUTUBE

CRISTINA JULIA LÓPEZ ROMAN

Es un blog de un maestro de EF de Terrassa que tiene muchos artículos y actividades interesantes. En concreto esta actividad es una gamificación con actividades de salto de cuerda.

<http://www.mouelcos.cat/?p=88013>

Otra página que quería poner es nuestro apartado de EF, de la web del centro, que durante el confinamiento utilizamos para poner algunas actividades al alumnado.

Educació Física en casa - Educación física en casa

En esta página iremos colgando vídeos cortos para realizar actividad física en casa. No hay excusa para no realizar actividad física. Serán vídeos cortos y con poco material.

GOOGLE



Mercedes García Mislata.

Biblioteca virtual de varios contenidos de educación física.

Biblioteca Virtual

Educación Física



Esta biblioteca fue integrada

Secretaría de Educación Pública, Secretaría de Educación de Veracruz, Subsecretaría de Educación, Dirección General de Educación Física Federalizada, Subdirección Técnica, Departamento Técnico Pedagógico, Departamento de Programas Institucionales, Inspectores, Coordinadores, Asesores Pedagógicos de Inspección, Docentes a clase directa.

"Todo el Material compartido en la presente biblioteca es para **CONSULTA** sin fines de lucro"

null

Documento PDF

PADLET DRIVE

Pau Ferrer

Bloc: Activitats al medi natural

Descripció:

Nova plataforma de continguts de muntanya. En la plataforma trobaràs de manera gratuïta pel·lícules, sèries i vídeos de trail running, escalada, alpinisme, esquí de muntanya, freeride o esquí extrem, sense oblidar-nos dels grans fotògrafs de muntanya o de fins i tot música inspirada en aquest mitjà que la naturalesa ens ha regalat. I, a més, en seleccionar un d'aquests continguts audiovisuals, la pròpia plataforma et recomana, d'entre els centenars d'articles realitzats per a les nostres revistes, aquelles lectures que tenen relació amb el vídeo, sèrie o pel·lícula triada. Per aquesta plataforma, i coincidís com a docent, la muntanya se sent, però també es veu i es llegeix.

Enllaç:

<https://kissthemountain.com/>

Nicolás Talón

Malabares con pelotas.

Este recurso lo creamos durante la pasada cuarentena para trabajar los malabares en 2n de ESO en el IES Clot del Moro (Sagunt).

per exemple, tres pilotes de tennis.

FEM "LA FONT".

UNA BOLA
DOS BOLES
TRES BOLES

LA FONT

FEM "COLUMNES".

DOS BOLES
TRES BOLES

COLUMNES

U.D.MALABARS.DEF2_20201.pdf
Documento PDF
PADLET DRIVE

Pau Ferrer

Bloc: Activitats al medi natural

Descripció:

La missió principal de la Fundació és la preservació de les muntanyes i el seu entorn.

La Fundació tindrà tres línies de treball per preservar la muntanya: accions directes, conscienciació i finançament d'investigacions

Enllaç:

<https://www.kilianjornetfoundation.org/ca/>

Pablo Company Eres

<https://www.darebee.com/>

Pàgina web en anglés, especialment útil amb l'assignatura d'EF plurilingüe on trobar des de diferents rutines d'entrenament per a millorar la Condició Física de l'alumnat a casa; vídeos demostratius de l'execució pràctica d'exercicis; buscador d'exercicis amb filtres de búsqueda (per part del cos; objectiu; nivell de dificultat; equipament necessari...) i secció de nutrició, receptes saludables, etc.

DAREBEE - Fitness On Your Terms.
Fitness blueprints: no-equipment visual workouts, fitness programs and challenges, training and running tips, recipes and nutrition advice.

THE CAKE IS A LIE
WORKOUT OF THE DAY MAY 29

DAREBEE

Francisco José Badenes Bertran

Recursos del COLEF per a l'educació física en confinament (Secundària)

Enllaç:

<https://www.consejo-colef.es/recursos/covid19-secundaria>

Eva Cuesta Molina Primers Auxilis

Descripció: Realitza un lapbook (ací tens informació de què és)

<https://sites.google.com/a/fedac.cat/juguem-plegats/1-exploracio/com-fer-un-lapbook>

amb la informació que obtingues jugant al Joc dels Primers

Auxilis de l'enllaç:

<http://media.diba.cat/diba/html/salutpublica/primersauxilis/primersauxilis.html>

Posteriorment, fes un vídeo explicant el teu lapbook i puja'l a Auleso porta'l a classe.

Francesc Rubio Clarós

Proposta didàctica per a la realització d'una **curso d'orientació INDOOR**, que et pot servir per a oferir contingut adaptat a la realitat actual al teu alumnat i **seguir practicant esport dins de casa!**

DOCUMENT PDF -- DOCUMENT WORD

En el document podeu trobar una explicació de què són les curses d'orientació, com fer un mapa casolà de casa, com preparar els recorreguts i com realitzar la cursa INDOOR. Sempre amb moltes opcions en funció de l'edat dels participants i de l'experiència i motivació, però molt assequible i entenedor per a tothom i sempre GRATUÏT.

MICROSPTS



Jocs casolans en material reutilitzat

de Leticia EF

YOUTUBE

vicentzz

See all the wonderful things vicentzz has made

PADLET