

# EDUCACIÓN FÍSICA DUAL Y EN CONFINAMIENTO II. RECURSOS

Recopilación de ideas, recursos,...

YOLANDA SILVEIRA 19 DE OCTUBRE DE 2020 17:38

## Trivial de la educación física

Adaptación del mítico juego Trivial, he pretendido aunar diferentes aspectos que se encuentran reflejados en el currículum de la materia de Educación Física, correspondiente con la etapa de Educación Primaria. Para ello se han establecido seis bloques temáticos que se trabajarán en cada uno de los colores del famoso juego para sustituir los ya existentes, tales como deportes, ciencia, historia, etc.

rosa: coordinación óculo pédica.

- naranja: lanzamientos y recepciones.
- verde: equilibrio estático y dinámico.
- roja: giros, saltos y reptaciones.
- amarillo: percepción temporal y espacial.
- azul: coordinación óculo manual.

Es un trabajo de Víctor Arrufe que se puede localizar en este enlace: <https://www.victorarrufe.com/trivialeducaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica/>



Iván Vecina Ibáñez

## Juegos de Mesa

En este caso, se trabajan diferentes aspectos motrices (habilidades, bailes, retos..) a través de juegos de mesa. En este caso podemos encontrar mucho. Yo usé el Monopoly y Jumanji, pero estas mismas tareas se pueden realizar presencialmente a través del parchís o la oca, que en todos los colegios hay, con diferentes tareas en función del número o casilla donde caigan.

<https://view.genial.ly/5e6d5b4c4b44a00fb7910162>

**MONOPOLY-EF** by  
@the\_pe\_teacher\_rocks on Genially

Antoni Peris - @the\_pe\_teacher\_rocks

GENIALLY



## LIVEWORKSHEETS

Rocío Medina Tejero

Liveworksheets me parece un recurso muy interesante:

1. Podemos encontrar fichas ya hechas por compañeros/as que las comparten.
2. Nos permite crear nuestras propias fichas incluyendo vídeos, audios y todo tipo de actividades interactivas.
3. Una vez realizadas el alumnado nos las puede enviar a nuestro correo y nos llegan corregidas con la nota.
4. Podemos compartir las fichas que hemos realizado.

Durante el confinamiento utilicé fichas ya hechas y creé algunas para las asignaturas de Mates y castellano. He estado revisando para el área de educación Física y hay algunas interesantes.

¿Qué es Liveworksheets?

[https://es.liveworksheets.com/aboutthis\\_es.asp](https://es.liveworksheets.com/aboutthis_es.asp)

Liveworksheets para el área de Educación Física

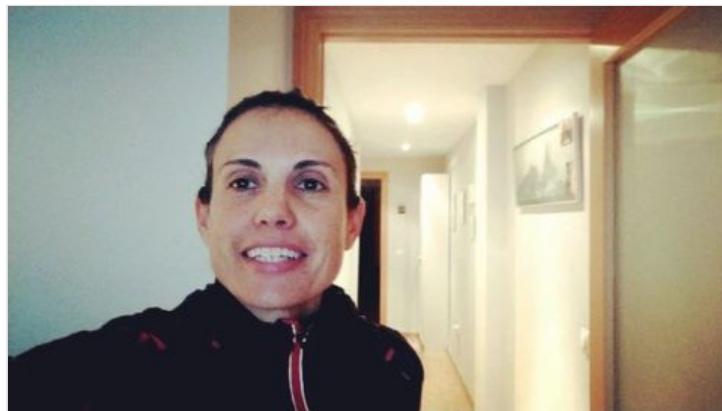
[https://es.liveworksheets.com/search.asp?  
content=educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica](https://es.liveworksheets.com/search.asp?content=educaci%C3%B3n+f%C3%ADsica)

# CIRCUITO DE COORDINACIÓN

DORI ALFARO GARCÍA.

Realizar un circuito sensillo por el pasillo de casa con cinta de papel y todos aquellos objetos que queramos: botellas, cojines, sillas... imaginación al poder.

Graba tu circuito y compártelo!



## JUEGO DE RAYOS LÁSER

Carlos Esteban Marco

¿En cuántas películas de acción se pueden observar habitaciones llenas de rayos láser que protegen algún tesoro?

Esta semana toca adentrarnos en una de ellas e intentar atravesar un espacio (salón, cocina, habitación, pasillo, cuarto de baño, etc.) sin tocar ninguno de estos rayos láser (en este caso cuerdas, lana, cordones ...). \* Desaconsejamos hilo de coser, pues es muy fino, se ve poco y se rompe con facilidad.

¿Cómo se organiza?

Recolectamos varias cuerdas / lana / cordones y cinta aislante. Pegamos o atamos las cuerdas a lugares como una pared, mesa, sillas, estantería, el suelo, objeto ... o bien se sujetan a diferentes lugares que se prestan para ello.

Atravesamos el espacio tratando de "no tocar" las cuerdas con ninguna parte del cuerpo.

¿Cómo jugamos?

Podemos crear diferentes espacios (por ejemplo, zona 1-salón, zona 2-baño, zona 3-habitación).

### Ejemplo en forma de reto:

"Crees que serías capaz de atravesar esta zona sin tocar las cuerdas con ninguna parte del cuerpo?

Si lo supera se le puede seguir añadiendo dificultad: ¿Y si te pones una mano en la espalda?

¿Y si te pones las dos?

¿Y si es obligatorio pasar primero un brazo y que este toque suelo en cada rayo láser que pases?

¿Y si lo haces con algún familiar cogido de la mano?

### Ejemplo en forma de historia:

Inventar una historia en la que el objetivo final sea encontrar el tesoro cuando llegas al final del recorrido sin haber tocado ningún rayo láser.

## DETECTIUS POSTURALS

Treball de la higiene postural i la importància d'aquesta per a previndre lesions. També treballarem aspectes de privacitat en xarxa.

Durant 2 setmanes l'alumnat ha de fixar-se en les males postures que tenen tots i totes a casa, fent deures, estant a l'ordinador, carregant pes... Els ha de pillar d'imprevist i fer-los una foto. Aprofitarem per a treballar la privacitat i a les imatges compartides hauran d'emborronar la cara de la persona fotografiada. L'alumnat haurà de analitzar perquè és una mala postura i fer-se una foto a ell o ella mateixa amb la postura adequada.

S'haurà d'entregar la tasca per Aules.

## Lluís Latorre Sanz

### DOCUMENTALS DE CARÀCTER ESPORTIU

Visionat d'alguns documentals (es poden trobar al youtube) relacionats amb esports o activitats físiques i posterior fitxa on havien de fer un resum i una opinió personal sobre el tema tractat. Després es feia una taula redona sobre els documentals vistos.

Alguns exemples:

- Qualsevol "Informe Robinson".
- Rompiendo olas.
- Karpov VS Kasparov.
- Cuerpos al límite.
- Lágrimas por Londres.
- Amaya Valdemoro, pasión por jugar.
- Johan Cruyff, leyenda (parte 1, parte 2, parte 3).
- Alberto Contador, una vida cuesta arriba (teledeporte).

## Lluís Latorre Sanz

### REPTES ARTÍSTIC ESPORTIUS SALUDABLES

Proposta de 10 reptes de diferents continguts relacionats amb l'EF que l'alumnat podia realitzar per a aconseguir ampliar la seva nota final (adjunte arxiu amb els enllaços).

## CONTRA EL CORONAVIRUS A CASA



Tot l'alumnat del IES Almuñafes  
attivitàs d'ampliació (Voluntaries)



PROFESSORS: LLUÍS LATORRE / JAVIER SOTO / JOSEP CARRASCO

### Reptes EF

Documento PDF

PADLET DRIVE

## Lluís Latorre Sanz

### PROJECTE HISTORYFLIX

Creació d'una docusèrie. Adaptant-se a l'EF es podria fer el projecte sobre: l'esport que practiquen, un esportista famós, un esportista local, una fita esportiva històrica, una efemèride, una pel·lícula o llibre basat en l'esport o l'activitat física...

### Proyecto Historyflix - Héroes Anónimos

El proyecto Historyflix se trata de un proyecto de Historia de 4º de ESO. Nace de la idea de un intercambio de cartas haciéndose pasar el alumnado por diferentes personajes de la I Guerra Mundial. Idea del recurso educativo abierto (REA) que hizo que con mi compañero Francisco Javier Paizal le diéramos una vuelta al proyecto.



LECCIONESDEHISTORIA

## Saúl Ramírez Molina

Comparto las tareas que les ponía a mis alumnos/as del CEE Miguel de Cervantes de Elda. Hay tareas para trabajar todos los bloques de contenidos de EF. Incluso temas de alimentación saludable.

[La clase de Saul en google Site](#)

### La clase de Saul - Muévete en casa

Ya sabéis que los profes le damos la máxima importancia a la Actividad Física y la Salud, y por supuesto a la alimentación saludable. Es por este motivo que aún estando unos días en casa no podemos dejar la oportunidad de hacer ejercicio, movernos y alimentarnos bien pero en familia.



GOOGLE

## Saúl Ramírez Molina

Una colección de vídeos que realizó el compi Gonzalo Olcina del Colegio Santa Ana.

Son sesiones de Acondicionamiento Físico que se pueden hacer para la mejora de los bloques 1, 2 y 3 de EF.

Aquí os dejo el enlace.

[Acceso a la lista de vídeos del Colegio Santa Ana](#)

### Deporte en Casa - Colegio Santa Ana de Alcoy

Sesiones de deporte en familia súper divertidas, para pasar un buen rato y mantenernos en forma. Gonzalo Olcina, profesor de Educación Física del Colegio San...

YOUTUBE



## Saúl Ramírez Molina

Una recopilación de sesiones que se hicieron en el confinamiento y que en mi colegio íbamos siguiendo.

Principalmente son para el bloque 1, 2 y 3 de contenidos de EF. Son muy recomendables!

[Acceso a las sesiones](#)

### All about magic #StayAtHome by Migue GRM on Genially

CHARACTERS,All about Magic 3.0,Clases desde el 18 de marzo al 4 de mayo de mayo,COLEGIO PADRE

MANJÓN TERCER

TRIMESTRE,TASKS,INTRODUCTION,Clases en directo y en diferido,Educación física,EDUCACIÓN FÍSICA,Aquí tenemos todas las sesiones de educación física realizadas desde el 18 de marzo en adelante. Si todavía no has hecho ninguna.

GENIALLY



## Amparo Domínguez

Descripción: Tarea de hábitos saludables y alimentación. 1º bach. Consiste en buscar productos, alimentos o personas/métodos que aseguren adelgazar, ponerse en forma etc. Deben encontrar al menos 1 y subirlo al padlet.

Una vez en clase, repartiremos unas cartas de rol ("la influencer", "el cachas del jinasio", "la vendedora", "el ingenuo"...) y abriremos debate sobre los productos más interesantes o locos que hayan encontrado por las redes. Con ello podemos fomentar la actitud crítica ante este tipo de publicidad engañosa y peligrosa por ambas partes para nuestro alumnado.

Os dejo algunos enlaces a productos que han encontrado mis alumnos y alumnas.

**€0.62 28% de DESCUENTO|Pendientes adelgazantes magnéticos, 1 par, para perder peso, masaje relajación corporal, parches para las orejas delgados, joyería para la salud|Cremas de adelgazamiento| - AliExpress**



Pendientes adelgazantes magnéticos, 1 par, para perder peso, masaje relajación corporal, parches para las orejas delgados, joyería para la salud, Consigue increíbles descuentos en artículos de vendedores chinos y de todo el mundo. ¡Disfruta de envíos gratis, ofertas por tiempo limitado, devoluciones sencillas y protección al comprador!

ALIEXPRESS.COM

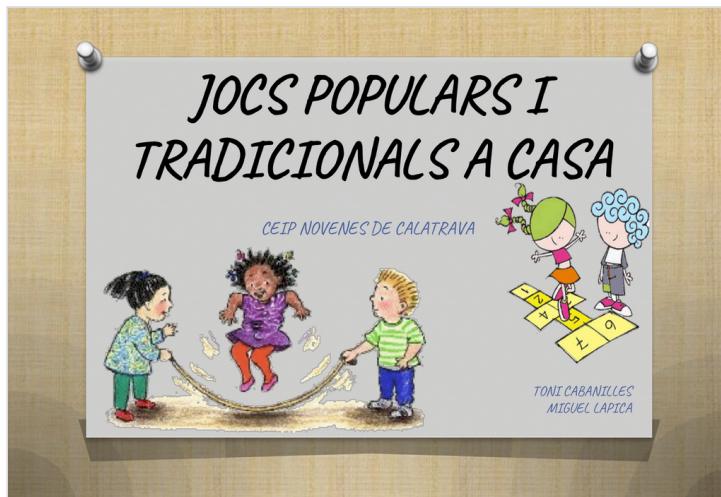
## Beatriz Amela Llobet

Descripción del recurso: Realización de un bingo a través del cual realizar actividad física y seguir con los hábitos y rutinas de la clase de EF para los niños con diversidad funcional.

Como ejemplo: <https://koynos.org/es/recursos-coronavirus-educacion-fisica>

## Juan Moya

PROPOSTA: JOCS POPULARS I TRADICIONALS A CASA  
Adjunte un pdf que vaig crear juntament amb el meu alumnat de pràctiques perquè els xiquets i xiquetes puguen conèixer els jocs tradicionals i populars i practicar-los a casa.



### JUEGOS TRADICIONALES

Documento PDF

PADLET DRIVE

## Manuel Martos Vañó

### PROPUESTA 3

Tarea de expresión corporal sobre el Coronavirus.

Tras haber trabajado previamente la expresión en el instituto (técnicas expresivas, uso efectivo del espacio, adecuación al ritmo musical, etc.) tienen que hacer una tarea expresiva en casa, a ser posible con algún familiar.

Si no se hubiera trabajado previamente en clase, se pueden ir

trabajando todos los aspectos destacados anteriormente a través

de flipped classroom o clases en directo con Webex. En este

caso, la tarea podría ser el proyecto final de la evaluación.

Simplemente habría que cambiar las actividades expresivas que incluyen contacto físico por otras de expresión individual.

Alguna de las actividades que se podrían hacer durante esta unidad sería la de las películas a través de Webex.

El profesor le escribe por el chat privado el nombre de una película a uno de los alumnos, él/ella la representa delante de toda la clase y el resto de alumnos tratan de adivinarla siendo los primeros que la escriban por el chat común.

## LAS FUENTES GOT TALENT VERSIÓN CORONAVIRUS



Siguiendo con la expresión corporal, volvemos a recordar las actuaciones de "Las Fuentes Got Talent" que hicimos al final de la segunda evaluación.

Esta vez hay algunas diferencias:

- 1- La música la elegís vosotros.
- 2- Es individual o con alguien de vuestra familia.
- 3- La duración del video es de entre 1 y 2 minutos.

### Coronavirus talent

Documento PDF

PADLET DRIVE

## Manuel Martos Vañó

### PROPOSTA 2

La tasca consisteix en una rutina de 5 minuts de treball del CORE. Els alumnes a més d'entrenar, han d'explicar el que estan fent i com s'estan exercitant per tal de demostrar que coneixen quina és la tècnica adequada dels exercicis.



### Tasca abdominals

Documento PDF

PADLET DRIVE

# Manuel Martos Vaño

## PROPUESTA 1

### "Campeones"

La tarea es muy sencilla, consiste en el visualizado de la película de "Campeones" y la reflexión sobre varias preguntas de la película.

Tenéis que ver la siguiente película: <https://www.rtve.es/alacarta/videos/la-pelicula-de-la-semana/pelicula-semana-campeones/5471453/>  
Estaría genial que la veáis en familia, pasaréis un rato estupendo.

**CAMPEONES**

1. Analiza la actitud del entrenador desde el principio hasta el final de la película. (REFLEXIÓN PRINCIPAL)
2. ¿Cómo son los entrenamientos? ¿Qué adaptaciones tiene que hacer el entrenador?
3. Haz una descripción de la personalidad de los diferentes jugadores y sus aspectos positivos.
4. Valora como se comportan los diferentes jugadores ante las diferentes situaciones: problemas, miedos, derrotas y victorias (MUY IMPORTANTE).
5. Describe la importancia del compañerismo y la solidaridad.
6. ¿Cómo se siente el equipo cuando recibe algún premio en los campeonatos? ¿Qué merecen?

Extra: Y si queréis saber más sobre la vida real de estos campeones... <https://www.youtube.com/watch?v=0uZtn1s35TQ>

Manu MV

### Tarea Campeones

Documento PDF

PADLET DRIVE

# CARLES RUIZ TOMÀS

## Tik-tok i Educació Física

Tik-tok és una aplicació en la qual es comparteixen coreografies o altres habilitats seguint el ritme de la música o creant reptes. Podem adaptar aquesta aplicació com a recurs educatiu. Des de l'àrea d'EF aprofitarem el bloc de continguts d'expresió corporal per preparar una activitat de creació d'un tik-tok amb una cançó acordada per tot el grup amb la que cada alumne/a haurà de crear una coreografia a casa d'estil lliure i pujar-la al compte privat que l'escola tindrà del tik-tok (respectant la privacitat dels alumnes).

Aquesta activitat pot estar adaptada a diferents edats i també es poden incluir diferents adaptacions de comandament directe si es vol treballar una coreografia concreta.

Enllaç a mode d'exemple.

<https://www.youtube.com/watch?v=pfR3qtIYdGk>

# ALEJANDRO CEBRIAN

Propondremos diferentes coreografías de danzas del mundo para practicar en casa, posteriormente les propondremos que realicen su propia coreografía, que podemos pedir que nos la envíen.

### BAILES

### DANZAS AFRICANAS:

[https://www.youtube.com/watch?v=K9cPJou6\\_c&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=K9cPJou6_c&feature=youtu.be)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ewqq-3xJFdI>

[https://www.youtube.com/watch?v=bPL\\_Ag9OC30](https://www.youtube.com/watch?v=bPL_Ag9OC30)

### DANZA MEJICANA:

<https://www.youtube.com/watch?v=BRyEBqrZOpU&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=gWv6SFoINks> (LA RASPA)

<https://www.youtube.com/watch?v=09KMC985zCo> (LA RASPA)

### MARXA RADEZTKY AUSTRIA

<https://www.youtube.com/watch?v=rU5YX1J0XMQ>

### DANZA DANESA (Danza de los 7 botes)

<https://www.youtube.com/watch?v=LlEx62-FOzk>

<https://www.youtube.com/watch?v=bmwQLKb0sHM&feature=youtu.be>

### DANZA FRANCESA

<https://www.youtube.com/watch?v=NoYgmvaRe9A&feature=youtu.be>

### DANZA USA

<https://www.youtube.com/watch?v=2fzLqbzteEM&feature=youtu.be>

### DANZA ITALIANA (TARANTELLA NAPOLITANA)

<https://www.youtube.com/watch?v=PoFGLa2Y0rA>

<https://www.youtube.com/watch?v=EHWKAzNID1c&feature=youtu.be>

### DANZA GRIEGA

<https://www.youtube.com/watch?v=dXufSLUFpi4>

### DANZA ALEMANA (KU TSCHI TSCHI)

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

### · Haz tu propia coreografía

Te atreverías a hacer tu propia coreografía? Seguro que es muy divertido, después la puedes grabar con ayuda de un adulto y enviármela

# Carles Sánchez Poveda

"Mantenim-nos actius"

Aquest inici de curs haguérem de passar per un confinament de 10 dies d'una aula de 2n de primària i en coordinació amb la tutora decidírem enviar material per a realitzar activitats junt els familiars que havien quedat en quarentena amb el nostre alumnat.

Ací l'enllaç [https://mestreacasa.gva.es/web/sanchez\\_car9/13](https://mestreacasa.gva.es/web/sanchez_car9/13)

Adjunto pdf que cree para el confinamiento en el cual se propone para cada día de la semana de lunes a viernes, actividades de calentamiento, acción y estiramientos mediante enlaces a diferentes vídeos.

## E. Física a casa

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	MÉS OPCIONS
COMENCEM!!	ESCALFAMENT MOU-T	BETTER WHEN I'M DANCING	AEROBIC LES MILLS	ESCALFAMENT MUSCULAR MOU-T	ZUMBA FITNESS I WILL SURVIVE	WHAT DO YOU MEAN THE ROBOT DANCE (6-7) SIDE TO SIDE
ENS FEM MÉS FORTS	TARATA KIDS	SUPERTARATA		TARATA GROUP	DANCE MONKEY	MOU-TE COMUN AVENGER JOKER BLACK PANTHER
ESTIREM I MILLOREM LA NOSTRA FLEXIBILITAT I L'EQUILIBRI	ESTIRAMENTS MUEVE-T	JOGANIMALS + BALL SALVACIÓ AL SOL	ESTIRAMENTS AMB ZUMBA	ESTIRAMENTS AMB MÚSICA	ESTIRAMENTS BRUNO MARS	IOGA EN CASA

\* PER A ACCEDIR A LES DIFERENTS ACTIVITATS PROPOSADES NOMÉS TENIU QUE CLICAR SOBRE EL SEU NOM. TÚ MARCARAS EL TEU LÍMIT. POSA'T EN FORMA !!

**E.F a casa.pdf**  
Documento PDF  
PADLET DRIVE

## GONZALO MARTÍNEZ BLASCO

Proyecto gamificado de EF dirigido a primer ciclo de Primaria para fomentar valores y hábitos saludables a través de una serie de retos motivantes con superhéroes. Estos retos están pensados para poder realizarlos en la propia casa o en el tiempo libre de nuestros alumn@s.

### marvEF: equipo de super héroes.



Para ello vuestro cometido como aspirantes a superhéroes será superar el objetivo de cada MISIÓN-RETO para poder derrotar al gran villano CORONAVIRUS y conseguir ser un super héroe-heroina de MARVEL.

¿QUÉ ES EL PROYECTO #marvEF\_

Documento PDF  
PADLET DRIVE

## AURORA DOMÍNGUEZ BLASCO

### Enlaces diversos para hacer ejercicio en casa

- Iniciación al yoga: <https://www.youtube.com/watch?v=WsNSfh1O858>

- Ejercicios aeróbicos a través de coreografías sencillas siguiendo un ritmo: <https://www.youtube.com/watch?v=9WgkiB-GQMI>
- Ejercicios de percusión con objetos: <https://www.youtube.com/watch?v=0wuh7NPeB6Q>
- Ejercicios para trabajar lanzamientos, coordinación óculo-manual, actitud postural, condición física, ATPE (Actitud tónico-postural equilibradora), malabares,... mediante retos con material doméstico: [https://www.youtube.com/watch?v=jAvK7T\\_xP4](https://www.youtube.com/watch?v=jAvK7T_xP4)
- Juegos alternativos para realizar en casa con materiales tales como: papel higiénico, calcetines, cajas de cartón, vasos de plástico,...: <https://www.youtube.com/watch?v=hflqm4oxf88>

## AURORA DOMÍNGUEZ BLASCO

### Cuestionarios online

A los alumnos les pasé la teoría para que estudiaran y, posteriormente, les envié el enlace a los cuestionarios para ver si habían entendido o no la parte teórica.

Los niveles son de 3º a 6º de primaria.

- Huesos y músculos: <https://forms.gle/GibM4F64MwHTpSzs9>
- Huesos, músculos y articulaciones: <https://forms.gle/cBrnNtAdyasTcPQu8>
- La velocidad I y II: <https://forms.gle/zn8biFhiaWs6T3Sz8> y <https://forms.gle/ARPxHRZDu3qGQFcT6>
- Hábitos de alimentación: <https://forms.gle/ZvZmoWfvwsrfEEcA6>
- Hábitos posturales: <https://forms.gle/zk63ujYkDVJZmgKG6>
- La dieta del deportista I y II: <https://forms.gle/N6KemEJLFhyfWRqc7> y <https://forms.gle/SXg1sspNjPWaXpJ6>

## ANA MARIA SIMÓ SANZ

### RECURSOS AUDIOVISUALS I JOC SOBRE HÀBITS SALUDABLES:

Propose dos tipus de recursos per a treballar els estils de vida saludables. El primer més teòric, consisteix en un enllaç a recursos audiovisuals relacionats amb l'aprenentatge d'hàbits saludables com l'alimentació, la higiene postural, un curt per a la concienciació crítica sobre la mala alimentació i per a gaudir d'un estil de vida saludable.

El segon, més pràctic consisteix en un joc sobre hàbits saludables que he trobat i em pareix interessant. Ambdós recursos els podem emprar tant en EF dual (dies de pluja, flipped room...), com en situació de confinament. Considera que són apropiats a partir de tercer cicle de primària. <https://efcompetencial.com/salud/> <http://www.mouelcos.cat/?p=8910>



### EFecto vida 3º y 4º by Juan Pavón on Genially

VOLVER AL MAPA,investiga, juega y aprende,elaboración del plan,Mountain climbers. Durante 15 segundos.,x,YOGA KIDS,VOLVER AL MAPA,x,x,SI HAS LLEGADO HASTA AQUÍ. LO HAS CONSEGUIDO.,GOLF CHAPAS/MINIGOLF,Plancha. Durante 15 segundos.,VOLVER AL MAPA,Responde las siguientes preguntas,Ante el caos de estos días, te propongo un punto de partida a tu mañana o una merecida relajación justo antes de dormir.

GENIALLY



### Desirée Ortega Mollá

Envío estos genially creados por Juan Pavón. Son propuestas para trabajar desde casa en confinamiento a modo de gamificación

### EFecto vida 1º Y 2º by Juan Pavón on Genially

Juan,SI HAS LLEGADO HASTA AQUÍ.

GENIALLY



### Óscar Lizcano Sáez

**Descripció:** Adjunte l'enllaç d'un Escape Room dels Jocs Olímpics per a 4t, 5é i 6é.

**Enllaç:**

<https://sites.google.com/view/escaperoomsalvemjoo/inici?authuser=0>

### Alberto González alguacil

#### Proposta 1

**Descripció:**

Envie un vídeo que vaig fer en el confinament apropiat per 3r, 4t, 5é i 6é sobre les Olimpíades. Un resumet tipo Power point amb imatges i explicacions meues. Amb una proposta final de treball a fer que es pot adaptar. El vídeo editeu el que vulgueu. Dura uns 17 minuts.

**Enllaç:**

<https://www.youtube.com/watch?v=GXBPPdcJWTs&feature=youtu.be>

#### Proposta 2:

**Descripció:**

Vos adjunte també un pdf amb una proposta per fer un circuit de Fitness a casa. Està pensada per fer en segon i tercer cicle.

Aquesta activitat va agradar molt a les famílies i es pot treballar interdisciplinàriament en l'àrea de mates. Espere siga de utilitat.

**Enllaç:**

[https://mestreacasa.gva.es/c/document\\_library/get\\_file?folderId=500023303396&name=DLFE-1983789.pdf](https://mestreacasa.gva.es/c/document_library/get_file?folderId=500023303396&name=DLFE-1983789.pdf)

### Ramona Fernández Bañuls

Adjunte un joc que vaig fer en el confinament. L'activitat és d'un companys que la va compartir.

EN BUSCA DEL JUEGO PERDIDO



Autor/a:	Grupo:
Participantes:	
Nombre del juego:	
Materiales:	

Origen cultural del juego.  
Señala la zona geográfica correspondiente



Procedencia:  
¿A quién recuerda? Mamá, papá, abuelos, tías... apúntalo en el árbol.



**Ficha2\_Bucando el juego perdido-2**  
Documento ODT  
PADLET DRIVE

### Carlos Esteve Juan

**Descripció:** A continuació adjunte un Genially d'elaboració pròpia, per tal de treballar l'espai i el temps a casa. Com podreu veure, es planteja aquest com una missió de 5 reptes a superar, on l'alumnas anirà aconseguint recomanacions per tenir cura del planeta, ja que en aquesta UD a més de treballar el temps i l'espai, vam treballar aspectes relacionats amb la cura del medi natural.

**Enllaç:**

### ¡Espacio y tiempo! by cestevejuan on Genially

MISIÓN,"EL ESPACIO Y EL



TIEMPO",PERSONAJES,EMPEZAR,INTRODUCCIÓN,CARLOS ESTEVE JUAN,"el ESPACIO Y EL TIEMPO",PERSONAJES,¡El planeta necesita vuestra ayuda!Los seres humanos llevan años haciendo daño al planeta, y solo vosotros podéis salvarlo.Reducir la contaminación, reciclar, consumir energía de forma responsable, etc., son acciones que están en nuestras manos, y que vosotros como súper héroes

GENIALLY

### Carles Guillem Olmos

Propostes lúdiques "ME DIVIERTO Y JUEGO EN CASA" per a les etapes d'Infantil i Primaria.



Recordeu, mantenir-vos actius i tracteu de fer activitat física cada dia!!!!.

Salutacions.

Alejandro. Mestre de E.F,

## JOSE LUIS CASO BENITO

Actividad muy sencilla fácilmente acopable a diferentes niveles con mínimas modificaciones y que trabaja tanto la coordinación (principalmente) como el mantenimiento de una buena forma física.

Sin material, sin peligro y realizable en cualquier espacio de la casa jugando con los cuadrados del suelo o unos que pintemos nosotros pudiendo hacer la actividad más o menos complicada y con infinitas variantes a sugerir pr los participantes además de las aquí propuestas.

Enlace del video :<https://www.youtube.com/watch?v=0Uh0WGHgXNM>

## JORDI CATALÀ LLORCA

Adjunte un joc de zimbabwe molt entretingut que aporta Antonio Méndez-Giménez. Al seu canal del youtube podem trobar més recursos relacionats amb el seu enfocament basat en l'autoconstrucció de materials per a jugar. He aplicat este joc amb l'alumnat de primària i l'entenen ràpidament. A més en cas de fer-ho a casa es poden utilitzar els taulells del terra i no cal utilitzar cinta.



Juegos del mundo: Scotch-Scotch

de Antonio Méndez-Giménez

YOUTUBE

## Rubén Jiménez Tomás

Descripción: este enlace de YouTube lo utilicé para uno de los retos semanales durante el confinamiento, se trata de una clase de yoga para niños y niñas donde imitan posiciones básicas de animales y el saludo al sol. Es muy sencilla para toda primaria y divertida. Luego me enviaron fotos y/o videos realizando

algunas posturas de animales. Está bien explicado y es nivel principiante.

Enlace del video: <https://youtu.be/Dwt0qeBj85I>

## Jose Grau Morente

-LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA

-Los alumnos construiran un tablero de la Oca utilizando algun tipo de material (carton,madera,plástico...)

El objetivo será ser el primero en llegar a la casilla cntral de la Gran Oca,saltando de posiciones, según la tirada de los dados y sometido a unas reglas de juego, establecidos por cada casilla.

### Educación Física: Jose

"Lo estás haciendo fenomenal"

\*RETO PARA ESTA SEMANA: CONSTRUIR NUESTRO proprio JUEGO de la Oca Motriz.

### EL JUEGO DE LA OCA MOTRIZ



#### Objetivo del juego

Ser el primero en llegar a la casilla central de la Gran Oca, saltando de posiciones, según la tirada de los dados y sometido a unas reglas de juego, establecidas por cada casilla.

#### Material

-Un tablero de la Oca. ([construcción propia](#))

-1 ficha de diferente color por cada jugador.

### EL JUEGO DE LA OCA MOTRIZ EF (1) (1)

Documento PDF

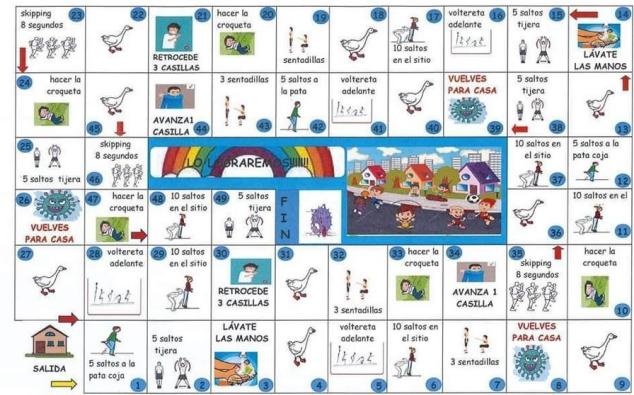
PADLET DRIVE

## Luis M. Martinez Lahuerta

1. Descripció: Ja he vist que heu deixat alguns jocs de l'oca, vos deixe altra versió del joc de l'oca anomenada L'OCA ANTI CORONAVIRUS.

La forma de jugar ja sabeu com és; es llança el dau i vas comptam caselles, segons la casella que caigues has de fer una cosa (prova) relacionada amb l'Educació Física. El primer/a que arriba al final guanya el joc. Poden repetir les vegades que vulguen.

### La Oca Anti coronavirus



# Luis M. Martinez Lahuerta

1. Descripció: La fitxa adjunte es la mateixa fitxa que vaig enviar als meus alumnes/as de 3r i 4t de Primària. Es titula **"JOCS D'ANAR PER CASA."**

En ella els xiquets/es devien superar unes proves AMB MATERIAL QUE PODIEN TINDRE FÀCILMENT A CASA (recorden que en aquella època de confinament tot estava tancat i no era fàcil comprar materials que no fórem de primera necessitat). Al final tenien que omplir una fulla de control que havien d'enviar-me al meu correu per bore la puntuació que havien tret, la seua opinió sobre el treball, observacions, variants que podien pensar, etc.

En la fitxa hi ha 6 JOCS OBLIGATS DE FER i 4 EXTRA PER SI VOLIEM INTENTAR-LOS FER. En cada joc ni ha una explicació del joc o prova a superar. Va accompanieda de dibuixos, fotos i/o enllaços a vídeos tutorials per bore com es fa (encara que servien només d'ajuda perquè a vegades els vídeos eren de més nivell motor i de coordinació que l'edat dels alumnes de 3r i 4t).

ingreus, cuines, repaus de botxes, botxes de plàstic, etc); la proposta es EDUCACIÓ FÍSICA, es dir, podeu gastar altres que tingau per casa: IMAGINACIÓ AL PODER!!!.

## JOCS 1: BASKET

**Explicació bàsica:** Es tracta de llançar 3 boles a una cistella que està en terra, de una en una. Amb la dificultat que cada bola té que llançar-se des de una distància diferent. El joc acaba quan marques les 3 pilotes seguides sense fallar cap. Cada vegada que falles una... a començar. La distància la poseu vosaltres segons la vostra punteria, però es més divertit si és un poc lluny. Si jugues en família, qui marca primer les 3 pilotes guanya el joc. Mireu el dibuix

**VEGADES QUE HI HA QUE JUGAR:** Mínim 2 partides, màxim... fins que vulgau.



**Materials:** Podeu gastar les pilotes malabars, boles de paper de plata, pilotes de tenis, de ping-pong, calcetins enrotllats en forma de bola, boles de paper molt apretades.... Com cistella una paperera, una caixa de sabates, una palangana, un barret amb boca gran,....

## TREBALL D'EDUCACIÓ FÍSICA DE 3r i 4t JOCS D'ANAR PER CASA

Documento PDF

PADLET DRIVE

respuesta correcta, se abre el candado y puedes pasar a la siguiente pregunta. Al acabar el alumno, se genera automáticamente un correo que te avisa del nombre, el curso y las respuestas. Es necesario que se llegue hasta el final del juego, si no, no consta la participación.

**Enlace1:** Para que podáis jugar...

<https://www.flippity.net/sh.php?k=1fNbjXeyvG3FhX9BrRiXiJG8vQjHquYxbbCqWXmrD8>

**Enlace2:** Página de Flippity.net con mucho recursos.

<https://www.flippity.net/>

# Salva Guinot

1. Salvador Guinot Pascual

2. Breve descripción del recurso: Se trata de un recurso de elaboración propia creado durante el confinamiento para el aprendizaje y consolidación de hábitos de alimentación, basado en el 'Plato de Harvard'.

3. PDF adjunto.

## RODOLFOS SALUDABLES

La semana pasada viajamos a Australia para conocer la pirámide nutricional y esta nos vamos a **Estados Unidos**, concretamente a la **Universidad de Harvard**. Hace unos años el departamento de salud pública de esta prestigiosa universidad elaboró lo que se ha llamado **El plato de Harvard**. Se trata de una herramienta visual para comer de forma sana y equilibrada, basada en la evidencia científica más reciente, la cual destaca que seguir una dieta basada en vegetales, grasas saludables, cereales integrales y proteínas, reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas y aumento de peso a largo plazo.

¿En qué consiste el plato de Harvard?

Se trata de dividir el plato de nuestras comidas principales (comidas y cenas) de la siguiente manera:

1. **50% del plato** debe estar compuesto por **vegetales** (ya sean crudos en forma de ensalada o bien hervidos, salteados, o triturados en forma de puré).
2. **El 25%** debe estar constituido por alimentos ricos en hidratos de carbono como las **legumbres**, los **tubérculos** o los **cereales** como la pasta o el arroz (preferiblemente integrales).
3. **El 25% restante**, en forma de **alimentos proteicos**: como el huevo, el pescado o al carne blanca, o bien, opciones vegetarianas como el tofu, el seitán o el tempeh.

En la siguiente imagen lo verás claramente:

## RODOLFOS SALUDABLES\_ Plato Harvard

Documento PDF

PADLET DRIVE

# Marta Pozo Tendero

1. Descripció: Pàgina Web amb recursos útils per a les classes d'EF i per promoure l'activitat física i un estil de vida saludable. On hi ha també un recull d'activitats de #EF a casa.

2. Enllaç: [www.mouelcos.cat](http://www.mouelcos.cat)

# Francisco Amate Rodríguez

1. **Descripción:** Se trata de un juego interactivo, scavenger hunt sacado de Flippity. Este juego concretamente lo elaboré para trabajar conceptos básicos en una unidad didáctica de baloncesto. El juego trata de ir abriendo candados para hasta resolver todas las preguntas y llegar al final. En cada candado hay una pregunta y una pista (bombilla). Para resolver la pregunta hay que entrar en la pista (texto, juego, enlace, acertijo, vídeo,...) donde conseguir la respuesta. Una vez escrita la

# Víctor Sendra Alemany

**Descripció:** Es tracta d'un joc que vaig preparar per a l'alumnat de primer i segon de primària durant el confinament. En el que després de l'escalfament havien de recórrer una sèrie d'il·les, superant diferents proves, per aconseguir les lletres que finalment obririen el cofre del tresor que els ajudaria a aconseguir el beuratge que cura totes les malalties. Aquest el vam realitzar a través de webex i va ser molt divertit.

També vos deixo un genially que enviava setmanalmente a cada cicle. Hi havia una tasca a realitzar d'investigació, reptes, tabates, balls, etc.

**Enllaç 2:**

<https://view.genial.ly/5e92e239b5f8e60d8f09b804/presentacion-setmana-20-25-abril-5e-i-6e>

## DIRECTE TERCER by vicsena89 on Genially

COMENÇAR,EN BUSCA DEL BEURATGE SALVADOR,INTRODUCCIÓ,L'organització mundial de la salut (OMS) ens ha elegit per trobar el beuratge, que ajudarà a curar moltes malalties.

GENIALLY



## MOISÉS ARÉVALO CONTRERAS

Unidad didáctica de malabares para tercer ciclo, pensada para tiempos de confinamiento, aunque se puede trabajar de manera mixta.

Empezamos con la construcción del material individual, para después explicar diferentes pasos en el aprendizaje de los malabares.

<https://view.genial.ly/5eb11e2b7f85d80dc7a4074b/interactive-image-malabars-curs>

## Ana Belén Ortega Jiménez

### Descripción:

Os adjunto una idea como recurso de **pasapalabra** que creé con todas las actividades que habíamos realizado hasta entonces durante el curso en Educación física y ellos me reenviaban las contestaciones.

ACTIVITATS REFUGI	PASSA-PARAULA EDUCACIÓ FÍSICA	Nivell: Primària Mestra: Ani EF
Lletra	Aquest joc consisteix en endevinar una sèrie de paraules relacionades amb qualsevol tema d'educació física dels que hem treballat a classe.  Hi ha una anella amb totes les lletres de l'abecedari que podeu completar si imprimiu o dibuixar a la llibreta i contestar. També podeu jugar amb la vostra família inventant-vos els vostres significats. Per exemple: amb utensilis de cuina, objectes que hi ha a l'habitació, etc. Quan tornem a l'escola podem fer el nostre propi roscó amb taps de botelles de llet i d'aigua i un aro (cercle).	
A	Comença per la lletra A: esport acrobàtic i coreogràfic on s'integren 3 rols fonamentals:Base, ajudant i portor.	
B	1r-2n: Cosa que has de portar sempre quan toca educació física. 3r- 6è: Comença per la lletra B: colp de pilota valenciana que ix del pantaló.	
C	1r-2n: Art escènica on ixen: mags, equilibristes, malabaristes, etc. 3r-6è: Comença per la lletra C: joc on no es pot donar doble toc.	
D	Part del cos que s'utilitza per fer el colp de rasball en pilota valenciana.	
E	1r-2n: Activitat que hem de fer quan acaba la classe d'educació física per baixar pulsacions. 3r-6è: Capital d'on naix el floorball.	
F	Comença per la F: esport que es practica amb un implement que es diu "stick"	

### Passa-paraula Educació física

Documento PDF

PADLET DRIVE

## Salvador Ferrado Salinas

**Descripción:** Es un video donde se ponen 20 actividades que los alumnos pueden desarrollar con sus familias en caso de confinamiento. hay individuales hasta en grupo, usando materiales como vasos de plástico, pelotas pequeñas o globos. Me parecen muy interesante para los alumnos.



## LOS MEJORES 20 JUEGOS EN FAMILIA

### EDUCACIÓN FÍSICA



Juegos recreativos EN CASA con la FAMILIA | EDUCACION FÍSICA EN EL HOGAR | Tiempos de pandemia

de Entrenador Personal

YOUTUBE

## JOSE RAMON MARCOS GARCIA

### Breve descripción del recurso

En la siguiente página hay una gran recopilación de recursos encontrados en la red interesante y de calidad a tener en cuenta en caso de nuevo confinamiento para PRIMARIA y SECUNDARIA.

En etapa, Educación Primaria la competencia motriz debe permitir comprender su propio cuerpo y sus posibilidades y desarrollar las habilidades motrices básicas en contextos de práctica, que se irán complicando a medida que se progresen en los sucesivos cursos el juego es un recurso imprescindible en esta etapa

En la ESO “la Educación Física tiene que ayudar a las y los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás, y de su competencia motriz”, colaborando en la cimentación de una autoimagen positiva. Deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones deportivas, creativas, lúdicas o de superación de retos...

En Bachillerato deben adquirir las competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física, favoreciendo “la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable

### 3. Poner el enlace

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

**Llevar a cabo una EF dual (híbrida, combinando enseñanza online con presencial)**

## Adal Sempere Valdés

**Descripción:** Se trata de que nuestro alumnado trabaje la orientación en casa . Se adjunta PDF con enlaces de interés así

como aplicaciones y su uso.

**PRIMERA OPCIÓN/IDEA**  
<https://youtu.be/TUSobzum4qM>  
Ver video.

IDEAS EN CASA, o en el PARQUE. Con OBJETO o con WALLAME

**SEGUNDA OPCIÓN/IDEA**  
**MICROPRINTS**

Diseño de MAPA CASA  
<http://www.microprints.org/es/post/micro-OOM/>

Promoción  
<http://www.microprints.org/es/>

OpenOrienteering es un proyecto que desarrolla una colección de herramientas que ayudan con la creación de mapas de orientación.  
<https://www.openorientoeering.org/>

Propuesta didáctica para la realización de una carrera de orientación INDOOR.  
<http://www.microprints.org/es/post/MicroCOVID/>

Trucos para orientación  
-Un rotulador de color a cada control, una letra con la que formar una palabra, un número para hacer un cálculo, toponimia de la zona, personajes de cómic, un libro en cada control  
-Poner en el control un trozo de papel para anotar tiempos, llevan el crono y van anotando

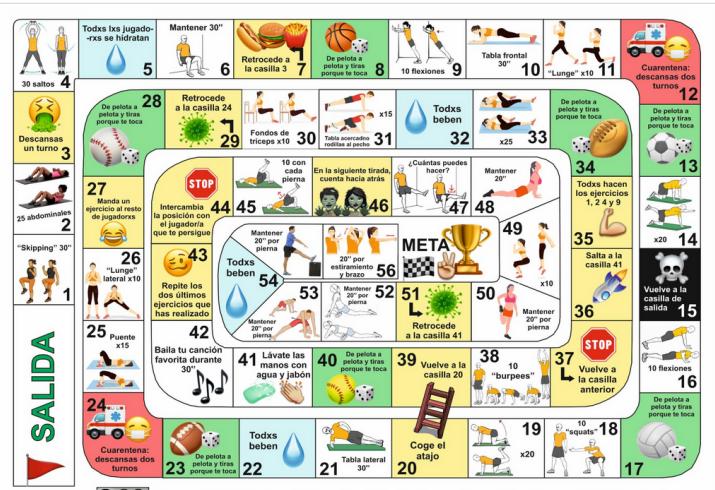
**IDEAS COVID ORIENTACIÓN ADAL**

Documento PDF

PADLET DRIVE

## Oliver Bernabeu González

El recurso que he propuesto se llama "La oca del confinamiento". Se trata principalmente de realizar diferentes ejercicios de una forma lúdica en época de confinamiento. Además, se puede animar a otros miembros de la familia a participar y pasar un buen rato realizando ejercicio.



## Adal Sempere Valdés

Descripción: Banco de Recursos de EF en Genially donde podemos encontrar una sección especialmente dedicada al COVID

### EF SECUNDARIA by Adal on Genially

CF y Salud, Ed. Secundaria, Juegos y Deportes, Expresión Corporal y comunicación, Ayúdanos a mejorar. Comparte tu creación., Actividades adaptadas al medio, educación física, Otros recursos, Ed. Secundaria, Ruleta WorkOut, CF y Salud, La Condición Física del Futuro, OCA de la Resistencia, TRX, Árbol de la batería Eurofit, Retos Cooperativos, La Salud en Juego, GOT 2, OCA Activa, GOT 1, Naturanji, Rayuela Fitness, Cuida tu cuerpo 1 y 2 ESO, Entorno aprendizaje El Calentamiento, Proyecto CompromEFtido, Cuida tu cuerpo 3 y 4 ESO, educación física, Ed.

GENIALLY



### La oca del confinamiento (@recursosef)

Documento PDF

PADLET DRIVE

### Trivial EF by Recursos EF on Genially



Condición Física, Deportes, Hábitos Saludables, Expresión Corporal, Juegos, Recomienda jugar por parejas. El juego se inicia desde el centro. Haz clic en el dado para ponerlo en marcha y vuelve a hacerlo para pararlo. Tirando el dado, deberás desplazarlos por el tablero para obtener los 6 quesitos antes que vuestros oponentes. Cada vez que caigáis en una casilla de color, deberás destapar una carta de esa categoría haciendo clic en la carta correspondiente (parte inferior derecha).

GENIALLY

## Vicent Ramon Mingarro Muñoz

Descripció: Es una pagina web en anglés que té moltes activitats per a infantil i primària molt ben estructurada i amb diferents bateries d'exercicis per a activació tornada a la calma i seqüènciades per cicles. Tot configurat en fitxers PDF llestos per a descarregar.

<https://www.scoilnet.ie/pdst/120noncontactpe/>

**scoilnet**

GO TO PRIMARY    GO TO POST-PRIMARY

Search Resources    Browse Resources    Add a Resource

Choose a level    No options    No options    No options

Home / 120 Non Contact Activities for Physical Education across the Primary School

**120 Non Contact Activities for Physical Education across the Primary School**

## JÚLIA ESTRUCH CUCARELLA

**Descripció del recurs:** es tracta d'una pàgina web interactiva on hi ha propostes per a treballar online continguts dels diferents cicles de primària. Hi ha un espai per accedir els docents on trobem guies didàctiques, bateria de jocs i altres coses i també una zona de joc/treball per a l'alumnat.

A la pàgina inicial de l'alumnat es selecciona el cicle i dins de cada cicle hi ha diferents propostes amb diferents temàtiques i continguts per a treballar online.

Enllaç directament la part de l'alumnat.

<http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/alumnos.html>

## Pilar González

Este recurso lo he encontrado desde Koynos es una Cooperativa tiene como misión la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual la cooperativa puso en marcha en 1989 el Centro Ocupacional. Desde su blog propone ejercicios para trabajar el alumnado en casa.

<https://koynos.org/es/blog/2020/03/videos-educacion-fisica-desde-casa.html>

## DAVID SABIOTE GEA

Descripción: batería de vídeos sobre malabares, cómo crearlos y recursos para utilizarlos. Válidos para toda la familia y muy entretenidos.

Enlace:

<https://www.youtube.com/channel/UCKUXs7dtOJOXRG7lPTZebQ>  
<https://www.youtube.com/channel/UCKUXs7dtOJOXRG7lPTZebQ>  
<https://www.youtube.com/channel/UCKUXs7dtOJOXRG7lPTZebQ>  
<https://www.youtube.com/channel/UCKUXs7dtOJOXRG7lPTZebQ>

e creación propia que consideréis interesante y de calidad a tener en cuenta en caso de llevar a cabo una EF dual (híbrida, combinando enseñanza onlin

## MARCOS PALOMARES MARTÍNEZ

La actividad que propongo para realizar en casa es un juego de mesa online donde siguiendo unas normas los alumnos realizarán diferentes ejercicios para la mejora de la condición física.

### muévetEF

META,Elige tu ficha de juego. Pincha sobre el dado una vez para que se ponga en marcha y otra vez para pararlo.

Mueve tu ficha hasta la casilla correspondiente y haz la actividad que te haya tocado. Si la haces correctamente permanecerás en la casilla, pero si fallas retrocederás dos casillas.Si te sale un seis vuelves a tirar.

GENIALLY



## MAR RUBERT

### EL RASTREJADOR D'HÀBITS:

Aquesta és una activitat perquè els adolescents siguin conscients dels seus hàbits de vida.

En la columna de l'esquerra (PDF) els podriem proposar alguns hàbits com:

- Beure 2l d'aigua
- Activitat física 30 min
- Llegir 15 min
- Menjar minimizar 3 peces de fruita
- Menjar verdura
- Escoltar un Podcast
- No superar 1h Xarxes socials

### El rastrejador d'hàbits 2020

A la columna de l'esquerra posen els hàbits que volen aplicar cada mes. Els números són els dies de la setmana, marquen amb un cercle el dia que us ha fet el hábit. Cada hábit amb un color diferent. En l'última línia, marquen com està sentir aquell dia. Quan ha previst, no voldràs para.

El calendario para el año 2020 muestra los días de la semana y los meses. Cada día tiene un número correspondiente a un hábito específico. Los días están coloreados según el hábito: lunes (azul), martes (rojo), miércoles (verde), jueves (naranja), viernes (rosa), sábado (amarillo) y domingo (gris). Una leyenda en la parte inferior indica los colores correspondientes a los hábitos: azul para 'Moll', rojo para 'Bé', verde para 'Regular', gris para 'Malament' y amarillo para 'Buit'. Una sección superior muestra ilustraciones de actividades: una niña cocinando, una niña leyendo, una niña haciendo ejercicio y una niña jugando con un libro.

## JORGE LÓPEZ DÍEZ

Descripción del recurso:

La web es <https://pilotadidactica.com>

es una web sobre pelota valenciana, realizada por licenciados en educación física e importantes dentro del mundo de la pelota. A través de ella puedes realizar tanto tareas de búsqueda más teóricas, como también tareas más prácticas como hacer un guante o demás. Además de estar trabajando un contenido específico del currículo.

## JOSE ANDRES COLLADO

La actividad que propongo para realizar en casa es un juego de orientacion.

Se dibuja en un folio apaisado el plano - croquis de tu casa (habitaciones- comedor- cocina - baño) como si fueses el arquitecto y estas realizando un proyecto de una vivienda. Una vez se ha hecho el mapa lo siguiente sera esconder 1 - 2 objetos por habitacion. seguidamente hay que ubicarlos en nuestro mapa con un circulo rojo.

con el mapa en la mano hacemos un caminito sobre las pistas ya colocadas.

ahora hacerle el juego a un familiar.

Cada familiar con el plano de la vivienda realiza un circuito diferente.

¿Quien encuentra las pistas antes?

¿Cuantas pistas has encontrado en un tiempo de 7min?

¿PUEDES HACERLO CON UNA VENDA EN LOS OJOS?

Un componente de la familia guia solo con la voz (izquierda - derecha- abajo - arriba- atras- delante- 1 paso a...)

## MARÍA HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ

Durante el pasado confinamiento mis propuestas fueron las siguientes

- Un blog con propuestas diarias.

<https://physicaleducationwithmaria.blogspot.com/>

-Un reto semanal

-Una clase online semanal en directo por Youttube.

- Gran gymkhana de fin de curso

Para ello cree un canal de Youtube (retos y clases online)

[https://www.youtube.com/channel/UCwjNlmPdQE8lN1RbABbi4w?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCwjNlmPdQE8lN1RbABbi4w?view_as=subscriber)

La clase en directo resultó muy gratificante ya que alumnos y familia se conectaban todos los miércoles a las 5 de la tarde y realizábamos una clase de E.Física de una manera lúdica. El poder estar en contacto de manera virtual fue muy positivo para muchas familias.

### Physical Education with María

Hello! Soy María Hernández, maestra de E.Física del CEIP Enric Soler i Godes de Castellón. Debido a la situación de confinamiento que estamos viviendo hay que reinventarse, por ello he creado este Blog. Durante este tiempo colgaré una propuesta diaria. Con esto quiero poner mi granito de arena para hacer de este tiempo en casa un tiempo de aprendizaje diferente.

PHYSICALEDUCATIONWITHMARIA



## Héctor Manuel Poveda Campello

Descripción del recurso: el recurso que comparto se puede adecuar a cualquier mes del año y poder conocer también el vocabulario específico de cualquier UD. Mediante este recurso los alumnos practican y se ejercitan para poder mantenerse en forma y ejercitarse su cuerpo durante un posible confinamiento. Mediante las las letras que componen cada palabra en cada día los alumnos realizan los ejercicios que aparecen en la leyenda adjunta.

Espero que pueda servir de ayuda.

ABRIL 2020						
Dom	Dom	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb
Cada día del mes tendrás una PALABRA y un ENTRENAMIENTO asociado que tendrás que realizar. Las palabras y los entrenamientos llegarán a ser cada vez más largos a lo largo del mes. Cada "fitness challenge" lo grabarás y se lo enseñarás a tu profesor de EF.						
Pasos a seguir:						
1. Localiza la "Palabra del día" en el calendario.						
2. Averigua el ejercicio asociado a cada letra en el "Abecedario Fitness"						
3. Completa tu "Fitness Challenge Diario" multiplicando tu LETRA DIARIA por 5, es decir 5 veces la misma palabra.						
EJEMPLO 1 ABRIL: ARO.						
A → 40° "Jumping Jack"						
→ 15 rp. Elevaciones Glúteo.						
O → 50° Subidas a escalón.						
6	7	8	9	10	11	12
GOMAS	COMBA	BALÓN	SALUD	CUERDA	STICK	SALTAR
13	14	15	16	17	18	19
ZANCO	CORRER	ANOTAR	INDIACA	FITBALL	ESCALAR	VOLANTE
20	21	22	23	24	25	26
RAQUETA	PORTEÑA	RESPETAR	JABALINA	COOPERAR	VOLTERETA	MANCUERNA
27	28	29	30			
MALABARES	MANCUERNA	COLCHONETA	CRONÓMETRO			

Nombre del estudiante \_\_\_\_\_

Curso \_\_\_\_\_

Días completados \_\_\_\_\_

## Fitness Challenge Abril

Documento PDF

PADLET DRIVE

## PABLO HERNÁNDEZ ARCE

### Descripción del recurso:

Es un video de youtube en el que se hace un circuito de entrenamiento de 9 estaciones con 27 ejercicios diferentes de brazos, piernas y abdomen. Explica 3 ejercicios y los hace.

El material a utilizar será una cuerda.

### Enlace:



### ESPARTAFIT Circuit Training con una cuerda

de ESPARTAFIT

YOUTUBE

## ALVARO MARTI IBAÑEZ

Durante el confinamiento del curso pasado, se adaptaron muchos juegos de mesa con ejercicios deportivos. En mi caso, adapté el juego de mesa de serpientes y escaleras, dándole un enfoque deportivo y lúdico.

## SERPENTES Y ESCALERAS DEPORTIVAS



### serpientes y escaleras deportivas

Documento PDF

PADLET DRIVE

## JAIME RAMIS CLAVER

### 1. Breve descripción del recurso:

Este recurso es una web que cree el curso anterior como repositorio de las actividades que iba haciendo. Como ha comentado un compañero, este año voy subiendo todo lo posible a Aules, pero se ha quedado la web como recuerdo y repositorio personal. Dentro de la web quisiera destacar:

- Los juegos y retos propuestos en el confinamiento
- Una webquest sobre las olimpiadas
- Actividades que propusimos los compañeros de todos los centros de mi localidad, La Vila Joiosa, para continuar con el grupo de trabajo y el proyecto de olimpiadas escolares que llevamos.

### 2. Poner el enlace:

<https://sites.google.com/cpmariafranciscaruizmiquel.es/efjrc>

## JRC: educación física

GOOGLE



## Beatriz Belda Beneyto

Compartisc 2 recursos, un d'ells per a tares més teòriques i altre més pràctic.

**Teòric:** realitzar un Visual Thinking (VT) d'algún contingut que s'estiga treballant: per exemple, escalfament, algun esport ja treballat a classe, o que possiblement treballem, etc. Amb aquest recurs, permetim que de forma més dinàmica, visual i divertida, aprenguen continguts. El recurs o idea el faig trobar a la pàgina d'Instagram [ef\\_ypunto](#) on podem trobar molts exemples.

**Pràctic:** el tauler del Trivial de l'Educació Física. Aquest recurs el podem trobar també a l'Instagram de [@recursosEF](#). Podem crear nosaltres el nostre a través de la plataforma Genially, i emplenar caselles segons els continguts treballats o que volem treballar. A més, les caselles poden combinar-se amb contingut pràctic i teòric. Per assegurar-nos de la realització completa, poden gravar-se i fer-s'ho arribar al professorat a càmera ràpida. A més, es poden desenvolupar partides per parelles o grups, incrementant la motivació dels nostres alumnes.

### Enllaç:

<https://view.genial.ly/5ea1c3d3075c7c0dc0ef6029/game-trivial-ef>

## Trivial EF by Recursos EF on Genially



CondiciónFísica, Deportes, HábitosSaludables, ExpresiónCorporal, Juegos, Retos, [www.recursosef.com](http://www.recursosef.com), Reglas, Fichas; [www.recursosef.com](http://www.recursosef.com), Se recomienda jugar por parejas. El juego se inicia desde el centro. Haz clic en el dado para ponerlo en marcha y vuelve a hacerlo para pararlo. Tirando el dado, deberéis desplazaros por el tablero para obtener los 6 quesitos antes que vuestros oponentes. Cada vez que caigáis en una casilla de color, deberéis destapar una carta de esa categoría haciendo clic en la carta correspondiente (parte inferior derecha).

GENIALLY

## Julio Martínez Romero

Julio Martínez Romero

Os presento un recurso que utilicé durante el confinamiento y que me fue de gran utilidad por varias razones:

- ✓ Es gratuito.
- ✓ No requiere ningún tipo de instalación.
- ✓ Las actividades se pueden realizar tanto en Tablet como ordenador o, incluso, móvil (Para mí la pantalla del móvil es muy pequeña por lo que no lo aconsejo).
- ✓ Al maestro le llegan directamente las actividades ya corregidas, con su nota. Me hice un Excel y tenía las medias de todas las actividades de mi alumnado.
- ✓ Hay abundantes recursos de Ed. Física para todos los niveles por lo que se pueden utilizar los ya hechos.
- ✓ Cada profe puede hacer las fichas que quiera y enviar a su alumnado. Yo hice varias ya que eran específicas para mi centro.
- ✓ El alumnado sólo tiene que poner el código del profe i las fichas le llegan corregidas pudiendo hacer el feedback al alumnado.

Os pongo unos ejemplos de fichas que he hecho:

<https://es.liveworksheets.com/it305371ls>

<https://es.liveworksheets.com/g289248y>

<https://es.liveworksheets.com/mu288905xt>

Si a alguien le apetece hacer alguna que la realice y pulse en "TERMINADO". Picar en "enviar mis respuestas a mi profesor", rellenar los datos personales para saber quién ha hecho la ficha i en "Introduce el email o código clave de tu profesor/a:" poner:

### Actividad 1 Módulo 3

Documento de Word

PADLET DRIVE

## ENRIQUE JEREZ

**Descripció del recurs:** Aquest recurs el vaig trobar dins de Genially, per a treballar tots els cursos de la primaria, és interactiu i prou visual.

### Enllaç:

<https://view.genial.ly/5e999200794b240e24c08749/vertical-infographic-retos-56-y-7>

# MANUEL VEINTIMILLA COMECHE

**Descripción del recurso:** El recurso que voy a explicar, es la página web que cree el curso anterior a través de google sites (nos lo permitió la junta de Castilla La Mancha) para trabajar los contenidos que faltaban durante el confinamiento. En la Comunidad Valenciana (en la que me encuentro actualmente trabajando) lo estoy adaptando todo a la web Aules.

Esta web se desarrolló, como ya he dicho con Google Sites y se muestra lo siguiente:

- Breve introducción en la que explico en la situación en la que nos encontramos (confinamiento) a causa del COVID-19, correo para ponerse en contacto conmigo.
- Explico cómo vamos a ir trabajando desde casa y cuál es la dinámica a llevar. Puse un vídeo explicativo de cómo funciona la web. Además, cuando empezábamos una Unidad Didáctica nueva, también en esta página inicial ponía un video de cómo se accedía a esa nueva unidad y lo que había qué hacer.
- En esta página de inicio, también puse el horario de trabajo, recomendaciones, utilidades de clase online como era la de hacer ejercicio a través de la tele que lo emitían por la 1, 2 o clan.
- Las unidades a trabajar fueron:
  - o Condición física a través de unas fichas de ejercicios físicos de 30 días que el alumnado tenía que hacer 5 fichas semanales y llenar una hoja de los ejercicios y que estuviera firmada por los padres, demostrando de que habían hecho los ejercicios.
  - o Pickleball (deporte alternativo)
  - o Orientación.
  - o Juegos tradicionales.
  - o Expresión corporal.
- Estas unidades su desarrollo se puede ver explicado en la web en cada una de las pestañas. Cada unidad ponía su contenido teórico-práctico y los trabajos-actividades que debían de hacer.
- Además de ello en la web, puse más recursos a través de retos con el hashtag #YOJUEGOENCASA que consistía en hacer retos familiares, individuales... y mandarlos al docente y que este los mostrara en la web y que hubiera una competición sana por haber quién hacía más retos.
- A eso también hay que añadir una pestaña de actividad física en familia y juegos para que los padres, madres... hicieran actividad con los hijos e hijas.
- Con ello, lo que se pretendía era evitar tener un confinamiento sedentario y que ayudara a distraerse durante un periodo de tiempo, ya que pasábamos muchas horas en casa.

**ENLACE:** <https://sites.google.com/view/iesalbasitef/inicio>

## IES AL-BASIT

Con esta página web (diseñada por mí) lo que pretendo es que los alumnos y alumnas estén conectados con los contenidos que se deben trabajar esta 3º Evaluación en Educación Física. Como se observa arriba a la derecha aparecen los cursos que imparto clase (2ºA, 2ºB Y 1º PMAR) con todas sus unidades didácticas.

GOOGLE



# José Joaquín Gómez Rodríguez

Os comparto esta página que hicieron unos compañeros durante el confinamiento pasado. Como ha dicho un compañero esperemos no tener que volver a utilizarla aunque todo apunta que sí. Un saludo.

## Cuida tu cuerpo primaria

YOMEQUEDOENCASA, tu cuerpo. En estos días excepcionales de emergencia sanitaria, te animamos a cuidar tu cuerpo y seguir realizando actividad física a diario sin salir de casa. No olvides cuidar tu alimentación y aprovecha los ratos libres para moverte., 5,4,3,2,1,ef-tras físicos, crea tuS JUGUETES, ¿Qué comemos?, día a día,Introducción,@GloriaEdufis@maestrocarmelof@CrisEdufis,CUIDA,6,pas-ef-tumpendos,Reto semana santa,7,Juegos de mesaEF-peciales,introducción, En esta guía de recomendaciones saludables y activas, encontraréis una serie de rutinas que podréis seguir día a día mientras estéis en casa.

GENIALLY



## ALBA CUENCA HERNÁNDEZ

<https://youtu.be/aOTBVjlvga8> PARA PRINCIPIANTES

<https://youtu.be/XzPS-nWNBKE> PARA AVANZADOS

¿CÓMO VAMOS A DEJAR CONSTANCIA DE QUE LO ESTAMOS REALIZANDO?

CADA DÍA DE ENTRENAMIENTO, TE HARÁS FOTOS ENTRENANDO Y IRÁS PEGÁNDOLAS EN UN DOC DE WORD. EL DÍA \_\_\_ DE \_\_\_ PASARÁS EL WORD A PDF Y LO SUBIRÁS A AULES. EN LA FOTO DEBE SALIR LA FECHA Y HORA DE FORMA AUTOMÁTICA.

(EL MÓVIL LO HACE, Y SI NO, UNA VEZ HECHA LA FOTO ENTRA EN PROPIEDADES DE LA IMAGEN Y AHÍ ESTÁ. LO PEGAS COMO UNA FOTO MÁS AL LADO).

¿A QUE NO ERES CAPAZ DE HACER \_\_\_ SESIONES?



ARTÍCULO COMPLETO PARA SABER MÁS DEL HIIT:  
<https://mhunters.com/es/blog/entrenamiento-hiit/>

## RETO II 3º ESO

Documento PDF

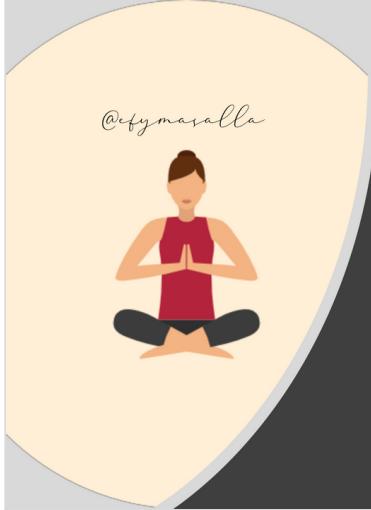
PADLET DRIVE

## JOSE FRANCISCO TRIGUEROS SORIANO

Yoga. Os comparto un documento con 5 juegos relacionados con el Yoga.

1. La Oca del Yoga.
2. Tabla de Yoga.
3. La Ruleta del Yoga.
4. Tarjetas de Yoga multiusos.
5. El Bingo del Yoga.

Es una forma de iniciarnos al Yoga de manera divertida y amena.



# SUPER PACK DE YOGA

## 5 MATERIALES Y 10 JUEGOS PARA HACER YOGA

### Super Pack de Yoga

Documento PDF

PADLET DRIVE



### juego de e.física (las galaxias)

Documento PDF

PADLET DRIVE

## ALEJANDRO GIL MOROTE

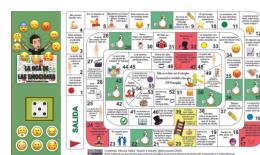
En esta página podemos encontrar múltiples recursos. Yo he usado la **Oca de las emociones** (estamos acostumbrados a meterles mucho ejercicio de tipo físico y creo que a veces y más cuando ahora están tanto tiempo en casa debido a la EF dual, es importante conocer sus emociones y que sienten, ver como se encuentran, que tal la semana, puntos fuertes, puntos débiles, aprender a respirar...). Yo la suelo hacer en 2º y 3º ESO). Se puede hacer en clase presencial, en grupos de 4-5 o en casa a través de Webex, hacemos grupos de 4-5 y también pueden jugar. Hay muchos que se hacen videollamadas y juegan entre ellos.

La página se llama: [recursosef.com](http://recursosef.com) Dentro de la página hay multitud de actividades que se pueden hacer de tipo Dual. Yo he elegido esta, pero están los dados de la EF, oca del confinamiento, trivial EF, UNO...

### La Oca de las emociones by Recursos EF on Genially

Discover more about La Oca de las emociones 🤝 - Game

GENIALLY



## Rocío López sánchez

Os adjunto el juego de las galaxias que mis alumnos hicieron en casa y es muy divertido

## EFREN MORENO SABATER

El juego que presento es de un amigo que lo aplicó en el pasado confinamiento. Es un parchís que deben realizar nuestro alumnado por grupos (4-5 dependiendo de los alumnado de cada grupo). Está destinado para Educación Secundaria pero la adaptación de 1º y 2º de ESO la apliqué sin problemas con mi 6º de Primaria el pasado confinamiento.

Mis alumnos se graban haciendo los ejercicios y juntan los videos por grupo. Un miembro del grupo, según su rol en los Grupos cooperativos del mes asignados (Secretario) me lo hace llegar al correo.

Este juego se aplica cuando realizamos la unidad didáctica presencial de Condición Física.

### 1dWho1ryTh0mum0PEjfs0tAw6-k8rAAnR

DRIVE.GOOGLE.COM

Drive  
Parchís



## VICENTE PUERTO LUNA

El juego es muy simple, es un tablero muy similar al del "Juego de la Oca", lo que hay que hacer es lanzar un dado, y dependiendo de la casilla en la que hemos parado, se tiene que hacer el ejercicio que marca propia casilla, se puede jugar individualmente o con varios jugadores, gana aquel que consiga llegar antes a la casilla final. Este juego está pensado para 4 de la ESO, y para realizarlos después de unas sesiones donde todos los ejercicios que se llevan a cabo han sido practicados en clase y corregidos los errores por parte del docente.

### juego

Archivo de 200 KB

PADLET DRIVE



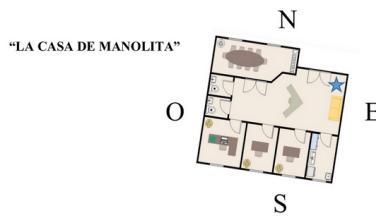
# FERNANDO JÁVEGA

COMO TRABAJAR LA ORIENTACIÓN EN CASA E INCLUIR ALGUNA "TIC"

Como ya puedes suponer por el título de la tarea, lo que vamos a hacer es elaborar nuestra propia carrera de orientación.

## PASOS A SEGUIR: PARTE A)

- Elegir una zona donde se va a llevar a cabo, que en vuestro caso **SÍ o SÍ será en vuestra casa** (también podéis utilizar el patio si tenéis).
- Conseguir un mapa/plano de la zona. Vais a utilizar el que vosotros mismos elaborasteis en la **actividad 3**.
- A la hora de maquetar un mapa de orientación es importante tener en cuenta los elementos que debe contener éste, los imprescindibles son:
- El nombre del mapa ("LA CASA DE MANOLITA").
- QUE APAREZCAN LOS PUNTOS CARDINALES PARA SABER LA ORIENTACIÓN DEL MAPA.
- Situar UN SOLO PUNTO en el mapa como **salida** de la carrera.



PARTE B)

## ACTIVIDAD ORIENTACIÓN 2º ESO

Documento PDF

PADLET DRIVE

# José Bañón Ortuño

Retos para fomentar los hábitos saludables y la práctica de actividad física extraescolar desde casa.



## NuestraMejorVersión.RECURSO-DEL-ALUMNO-1

Documento PDF

PADLET DRIVE

# Salva Cuenca

## JOCS AMB DISTÀNCIA

Recull de jocs per a mantenir la distància. Fàcil d'aplicació.

# 50 JUEGOS DE EXTERIOR

A 2 METROS DE DISTANCIA

IDEAS PARA ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE INFANTIL Y JUVENIL

4\_5873155305247868936

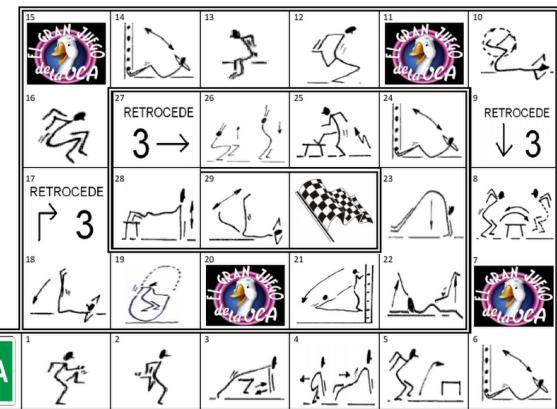
Documento PDF

PADLET DRIVE

# ADRIAN SEGARRA FABREGAT

Adjunte dos jocs de taula que es tracten de dos versions diferents del "joc de la Oca" aplicat a l'EF. En cada casella l'alumnat haurà de realitzar diferents exercicis tots ells relacionats amb la condició física.

## LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA



[www.educacionfisicaenprimaria.es](http://www.educacionfisicaenprimaria.es)

José Luis Lara Olmedo

la\_oca\_de\_la\_condicin\_fsica.pdf

Documento PDF

[WWW.EDUCACIONFISICAENPRIMARIA.ES](http://WWW.EDUCACIONFISICAENPRIMARIA.ES)

# ADRIAN SEGARRA FABREGAT

Adjunte dos jocs de taula que es tracten de dos versions diferents del "joc de la Oca" aplicat a l'EF. En cada casella l'alumnat haurà de realitzar diferents exercicis tots ells relacionats amb la condició física.

## LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA ¡EN CASA!



[OCA\\_EF\\_EN\\_CASA.pdf](#)

Documento PDF

[WWW.JUNTADEANDALUCIA.ES](#)

## JUMANJI

## EDICIÓN GARGASINDI



### JUMANJI

Documento PDF

[PADLET DRIVE](#)

## PABLO ANDRÉS YUSÁ

Adjunto un juego de mesa de creación propia que elaboré durante el confinamiento. El objetivo y las reglas del juego están pictografiadas pues trabajo en un centro de educación especial.

## Yolanda Silveira

RECURSOS CEFIRE Artisticopressiu

Recopilación de propuestas de docentes durante la cuarentena

### 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

\*\*\*\*\*