

**LEER TODAS LAS HOJAS DEL DOCUMENTO Y SI TENÉIS DUDAS LLAMADME
AL COLE.**

**MATERIALES Y RECURSOS DE EDUCACIÓN FÍSICA 3º TRIMESTRE
PARA REALIZAR DESDE EL ORDENADOR.**

RECURSO TIC DIVERLAND EDUCACIÓN FÍSICA (1º E 2º PRIMARIA)

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

1º primaria

<http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/c/04/index.html> (orientación espacial)

RECURSO TIC LUDOLAND EDUCACIÓN FÍSICA (3º E 4º PRIMARIA)

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

RECURSO TIC MOVILAND EDUCACIÓN FÍSICA (5º E 6º PRIMARIA)

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

CONDICIÓN FÍSICA: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

<http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/c/08/index.html>

DEPORTES (Baloncesto)

<http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/c/11/index.html>

ACTIVIDADES VARIAS

<http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/c/04/index.html>

ALIMENTACIÓN SANA Y DEPORTIVA

<http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/c/03/index.html>

PANDILLA DEPORTIVA INVESTIGADORA

<http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/c/06/index.html>

#QuédateEnCasa y #Muévete

TAREA PARA ABRIL

Grábate la actividad física que quieras realizar, puede ser de entre este listado **QUE TENÉIS A CONTINUACIÓN--** (todo va a depender del material del que dispongas en tu casa y del curso en que estés, hay unas tareas mas fáciles y otras mas difíciles)

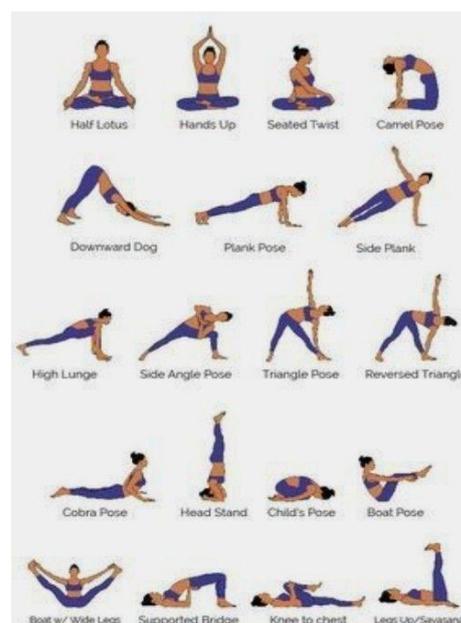
y **envíame el video a prensasofan@gmail.com** (poniendo TAREA EF y nombre del alumno y curso) **ANTES DEL 30 DE ABRIL,**

OS RECOMIENDO QUE REALIZEIS LAS DOS SESIONES SEMANALES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS DIAS Y HORAS APROX. QUE POR HORARIO OS CORRESPONDÍA

PRIMERO Y ANTES DE EMPEZAR :

Realizar ejercicios de estiramientos y de movilidad articular como hacemos en las clases para calentar.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejercicio movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejercicio movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.	
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejercicio inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.		Ejercicio rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	



- ✚ Retos con balón: ver quién da mas toques sin que la pelota toque el suelo. Siempre con la seguridad de NO romper nada de casa (CON MANOS, PIES O CUALQUIER SUPERFICIE DEL CUERPO), CONTAR LOS TOQUES Y APUNTARLOS.
- ✚ Elaborar un sendero de obstáculos y caminar por ellos, CON COSAS QUE HAYA POR CASA
- ✚ Preparar una coreografía con música, pasos y ejercicios, y podréis practicar de las siguientes formas:

- ❖ Bailes con Just Dance(<https://youtu.be/1MEdPtgQHTQ>) o Dance Central.
- ❖ Bailes con Tik Tok (<https://youtu.be/qt-vmbqt4OA>)
- ❖ Practicar con toda la familia Aerobic (<https://youtu.be/KxfcndYWRx4>) Zumba <https://youtu.be/FP0wgVhUC9w?list=PLwSGaUt6FuTfYJD7GoRamYN8DUtEgCAsG>)
 - ✚ Trabajar con tu propio peso corporal (flexiones, abdominales, saltos, carreras en el sitio, lanzamientos (si tienes patio).
Con unas botellas de 1 litro podemos hacer brazos.
 - ✚ Co 12 botellas vacías de litro y medio o 2 litros hacer un torneo de bolos.
 - ✚ Compite en ejercicios de equilibrio contra tus hermanos/as o contra tus padres haciendo juegos cada vez más difíciles.
 - ✚ También podréis realizar ejercicios físicos con este programa.
 - ❖ Fit in six (<https://youtu.be/8-Sx8jRp2Sc>)
 - ✚ Saltar a la comba, siempre que tengamos sitio para hacerlo.
 - ✚ Juegos de puntería que os los podéis hacer en casa de una forma muy fácil:
 - ❖ <https://youtu.be/ESFmyyReuxw>
 - ❖ https://youtu.be/D0DYPol_OOk
 - ✚ Seguimos trabajando la motricidad fina y gruesa, aquí tenéis 10 juegos que podréis practicar en casa en forma de competición contra vuestros hermanos y hermanos o con vuestros padres
 - ❖ <https://youtu.be/U8-M601ngXo>
 - ✚ Jugar a las 3 en raya pero de una forma distinta (adaptación del bounce off) y divertida, haciéndolo totalmente casero.
 - ❖ <https://youtu.be/KRp1rTvzuok>
 - ✚ Aquí os dejo algunos enlaces que podréis realizar en casa para trabajar la Condición Física:
 - ❖ HIIT: https://youtu.be/L_A_HjHZxfI
 - ❖ Táбата: <https://youtu.be/Z4ziWoCuf5g>

- ✚ Crear unos [ZANCOS](#)
- ✚ Jugar a la peonza si tienes patio en casa para evitar peligros.
- ✚ Subir y bajar escaleras.
- ✚ Ponte en forma con [MOVIMIENTOS FUNCIONALES](#)
- ✚ EQUILIBRIOS:

EQUILIBRIO ESTÁTICO

- Mantenerse inmóvil un mínimo de diez segundos de puntillas y con los pies juntos (4 a 5 años).
- Mantenerse sobre una pierna, a la “pata coja”, sin moverse durante diez segundos por lo menos (5 a 6 años).
- Con los ojos cerrados y los pies juntos permanecer inmóvil sesenta segundos (6 años).
- Permanecer de puntillas con los pies juntos y ojos cerrados un mínimo de quince segundos (9 a 10 años).
- Mantenerse sobre una pierna con los ojos cerrados durante diez segundos por lo menos (9 a 10 años).
- “La Paloma”. Consiste en mantenerse estable durante 10” en la siguiente posición: apoyado sobre un pie, tronco flexionado al frente, los brazos extendidos al frente, pierna de apoyo extendida y la otra ligeramente flexionada hacia atrás (alumnos de 1º y 2º nivel de Primaria).
- “Equilibrio del Flamenco”. Mantener la posición de equilibrio en una sola pierna, sobre una madera de 3 cm, durante un minuto (alumnos de 5º y 6º nivel de Primaria).
- El moderno fenómeno de: Mannequin Challenge. Los participantes tendrán que valerse de su ingenio y creatividad para quedarse quietos en la postura más dramática o divertida posible. Quizá, no lo habéis pensado, pero nosotros, los profes de Educación Física, ya lo usábamos en las sesiones de expresión corporal desde hace muchísimo tiempo.

EQUILIBRIO DINÁMICO

- Retos de equilibrio cooperativos.
- Trabajo con el banco sueco. Caminar sobre un banco sueco, recorriéndolo hacia delante y luego hacia atrás con los brazos en cruz. Incluso, caminar sobre él, dándole la vuelta y pasando por la parte trasera y por tanto más reducida.
- Correr siguiendo líneas rectas, curvas, quebradas...
- Correr con cambios de dirección y sentido.
- Introducir giros y otras habilidades.
- Aumentar la velocidad de los desplazamientos.
- Reducir el espacio de acción.
- Correr de puntillas, sobre los talones, punta talón, en cuclillas, a la pata coja...
- Caminar portando un objeto en la cabeza, hombro, brazo, pies...

No lo olvidéis, **la Educación Física es muy importante en nuestras vidas**. Según los resultados de los últimos estudios de la OMS, la esperanza de vida bajará en las próximas generaciones si los niños y niñas siguen siendo tan sedentarios.

Por ello, aunque la situación vivida por el Coronavirus (COVID-19) nos obliga a mantener ciertas responsabilidades, **no debemos olvidar un tramo del día para jugar o realizar actividad física de diferente índole.**

