

## EDUCACIÓN FÍSICA. 1º DE EP

**Quedarnos en casa** estos días es bueno para todos y tenemos que intentar que sea fácil de llevar. Es por otra parte una oportunidad para valorar la enorme importancia que tiene el movimiento en nuestras vidas porque nos sirve para estar activos, para divertirnos, para mejorar nuestra salud...

Pero estar confinado no es estar parado. Así que, a pesar de estar en casa, debemos intentar hacer algo de ejercicio todos los días.

Las actividades que propongo para educación física están agrupadas en los siguientes puntos:

- 1.- Ejercicios de calentamiento y estiramiento.
- 2.- Juegos
- 3.- Enlace para realizar ejercicios de Yoga
- 4.- Fichas relacionadas con los contenidos de la materia.

Aunque tenemos dos horas de educación física a la semana, dada la situación en la que nos encontramos sería muy recomendable que hagáis como mínimo media hora de ejercicio al día.

Debéis hacer los ejercicios de calentamiento (tenéis varios para elegir) y estiramiento y un par de juegos por lo menos. El calentamiento debe durar 7 o 8 minutos y los estiramientos 5 minutos más.

Algún día podéis alternar con ejercicios de yoga que os incluyo en un enlace.

Finalmente en estos días también podéis hacer las fichas que os remito.

Informaros también que a partir del día 23 de marzo RTVE emitirá, de lunes a viernes a las 9:00 horas en la 2, el programa "Muévete en casa con RTVE".

### 1.- Ejercicios de calentamiento y estiramiento.

- *Carreras de cangrejos, de canguros...* Nos desplazamos como si fuésemos cangrejos, canguros...

- Con un globo: intentamos mantenerlo en el aire el máximo tiempo posible. Primero golpeándolo sólo con las manos y luego con los pies.

- *Todo al revés.* Hacer lo contrario de lo que te digan.

- Mini circuito: Colocamos 2 sillas y 2 cojines alineados y separados entre sí. Pasamos las sillas una por abajo y otra por arriba, damos dos vueltas alrededor de un

cojín y saltamos el otro. Volvemos al punto de partida, descansamos y repetimos 4 o 5 veces.

- *Simón dice*. Uno dice Simón dice que “saltes, que te tumbes, que andes en cuclillas...” y el otro lo hace.

- Colocamos 3 o 4 objetos en una zona y tenemos que recogerlos uno a uno y llevarlos a otra zona. Se trata de hacerlo en el menor tiempo posible.

Después del calentamiento realizamos los estiramientos que hacemos todos los días en clase de educación física.

## 2.- Juegos.

- *Ordenar la casa*. Se trata de colocar en su sitio los juguetes de vuestra habitación, que previamente habéis descolocado, en el menos tiempo posible.

- *Los colores*. Uno dice un color y otro tiene que tocar rápidamente objetos de ese color.

- Tocar sin que nos toquen la cabeza, rodilla, pie...

- *Seguir a la madre*. Hacer lo que hace ella: saltar, agacharse, girar...

- *En busca del tesoro*. Uno esconde un objeto y otro lo busca.

- Encestar en una caja o en una papelera una pelota pequeña. (La pelota se puede hacer con papel de periódico y cinta de embalar).

- *Los bolos*. Con tres o cuatro botellas de plástico con muy poca agua y una pelota ligera.

- Con una cuerda jugar a la serpiente.

- Hacer letras en el suelo con una cuerda.

## 3.- Enlace de YouTube

“Yoga para niños y animales”. Smile and Learn

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

## 4.- Fichas.

# Los alimentos



## LEE Y COPIA

Existen tres clases de alimentos: los de origen animal (carnes, pescados, etc.), los de origen vegetal (frutas, verduras, etc.) y los de origen mineral. Todos son necesarios para hacer ejercicio físico.

---

---

---

---

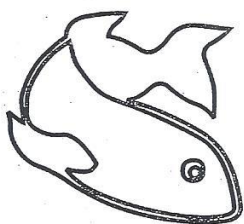
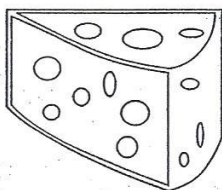
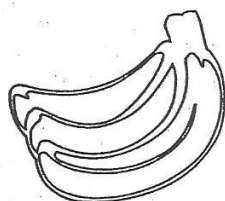
---

---



## COLOREA Y APRENDE

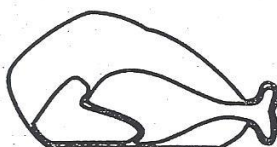
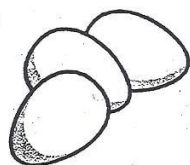
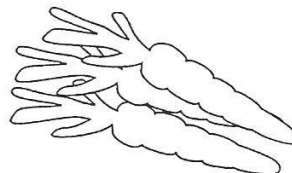
Colorea y une con flechas cada alimento con su origen.



ANIMAL

VEGETAL

MINERAL





# COLOREA Y APRENDE

Colorea aquellas acciones que sean beneficiosas para nuestra salud y tacha las que no lo sean.

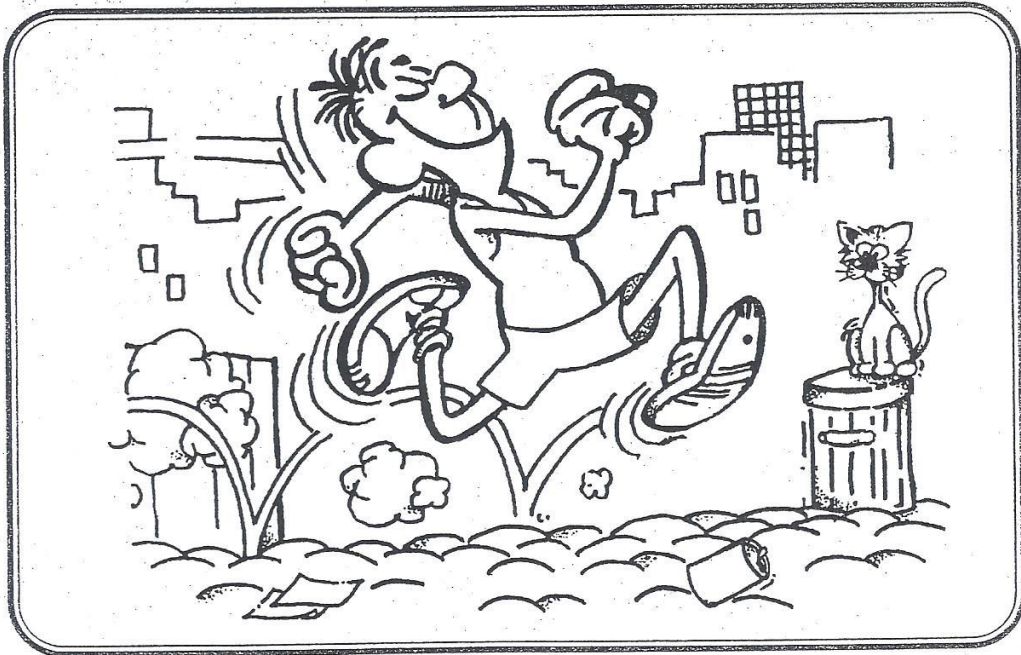
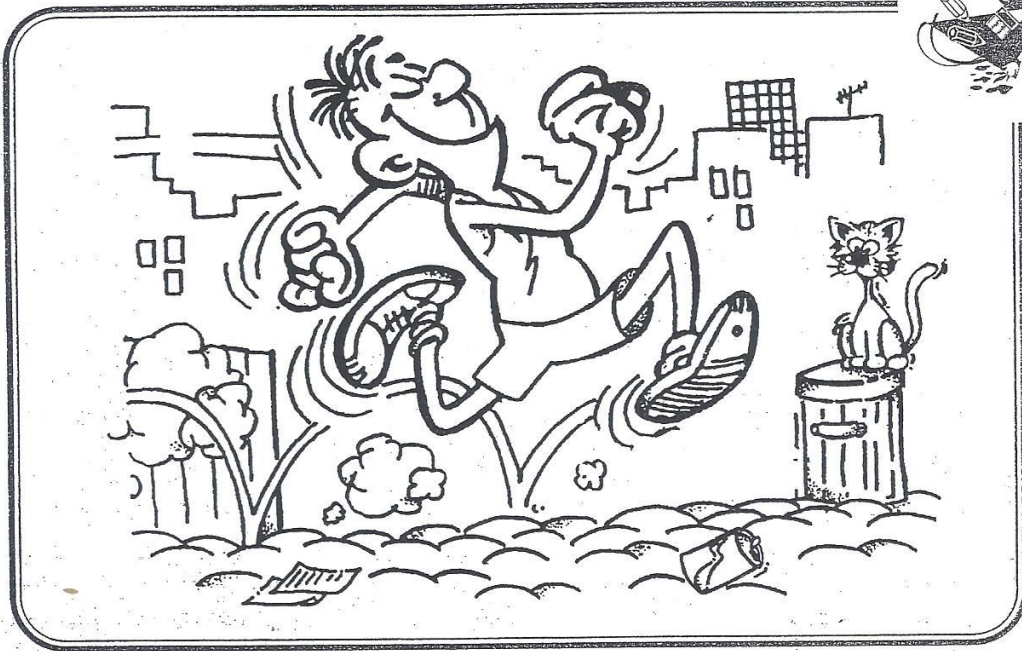






# JUEGA Y APRENDE

Aquí tienes dos fotos del papá de ANA corriendo. Pero existen 15 diferencias entre las dos fotos. ¿Sabrías encontrarlas?...



Colorea después la primera foto a tu gusto.

# Partes de mi cuerpo



## LEE Y COPIA

El cuerpo está formado por tres partes principales: la cabeza, el tronco y las extremidades.

Las extremidades son: los brazos y las piernas.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## COMPLETA Y APRENDE

ANA no sabe cómo se llama cada parte de su cuerpo. Busca y coloca cada nombre en su lugar.



## INVESTIGA Y CONTESTA

Indica cosas que puedas hacer...

- Con los pies: patinar, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.
- Con la cabeza: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.
- Con las manos: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.



Colorea