

EDUCACIÓN FÍSICA. 3º 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 4 o 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.

Como siempre empezamos con el calentamiento. Sustituimos las pillas o la carrera por ejercicios con muy poco o ningún desplazamiento.

- Correr en el sitio sin desplazarnos.
- Hacer todo tipo de saltos (seis repeticiones de cada uno):
 - Saltar con los pies juntos adelante y atrás.
 - Saltar a la derecha y a la izquierda.
 - Saltar a la pata coja.

- Abriendo y cerrando piernas...
- Andar en cuclillas, de puntillas, de talones.
- Con un globo: intentamos mantenerlo en el aire el máximo tiempo posible.
- Saltar a la comba.
- Desplazarnos una distancia corta utilizando únicamente dos hojas de periódico.
- Colocamos 4 o 5 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.

- *En busca del tesoro.* Uno esconde un objeto y otro lo busca.
- Pasar una pelota pequeña por debajo de una silla, primero con la mano y después con el pie.
- *Las chapas.*
- *A chave.* Usaremos una botella de plástico con muy poca agua y una pelota ligera. Se trata de lanzar la pelota para intentar tirar la botella.
- Encestar en una caja o en una papelería una pelota pequeña. (La pelota se puede hacer con papel de periódico y cinta de embalar).
- *La diana.* Pintamos una diana en una cartulina y utilizaremos una pelota muy pequeña de papel de periódico. Se trata de lanzar la pelota a la diana intentando darle a la zona de más puntuación.
- Si disponéis de un lugar adecuado, podéis botar una pelota con la mano derecha y con la izquierda.
- Jugar a la goma: se pueden utilizar dos sillas para sujetar la goma.
- Hacer letras y figuras geométricas en el suelo con una cuerda o con una goma.

3.- Enlace de YouTube:

Yoga para niños. "YOGIC"

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

4.- Fichas.

8º EP

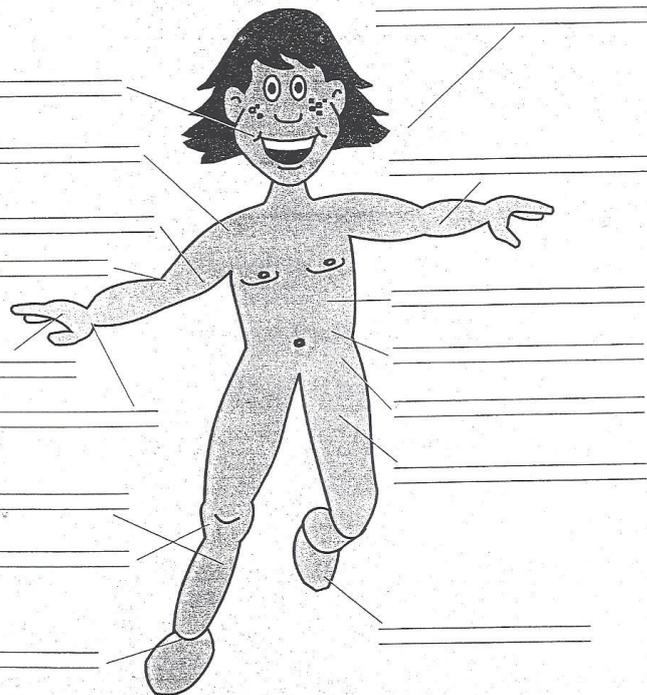
Partes de mi cuerpo

 **LEE Y COPIA**

Nuestro cuerpo está formado por diferentes partes o segmentos corporales. El cuerpo humano puede ser muy flexible y realizar muchos movimientos diferentes por medio de las articulaciones que unen estos segmentos.

 **COMPLETA Y APRENDE**

Señala en DANI cómo se llaman cada una de las partes o segmentos de su cuerpo. Observa que algunas de estas partes son además articulaciones.



Pie
Tronco
Cabeza
Cuello
Hombro
Cintura
Codo
Mano
Muslo
Brazo
Rodilla
Antebrazo
Tobillo
Cadera
Muñeca
Pierna



LEE Y COPIA

El aparato respiratorio es el encargado de proporcionar a nuestro cuerpo el aire que necesitamos para vivir.

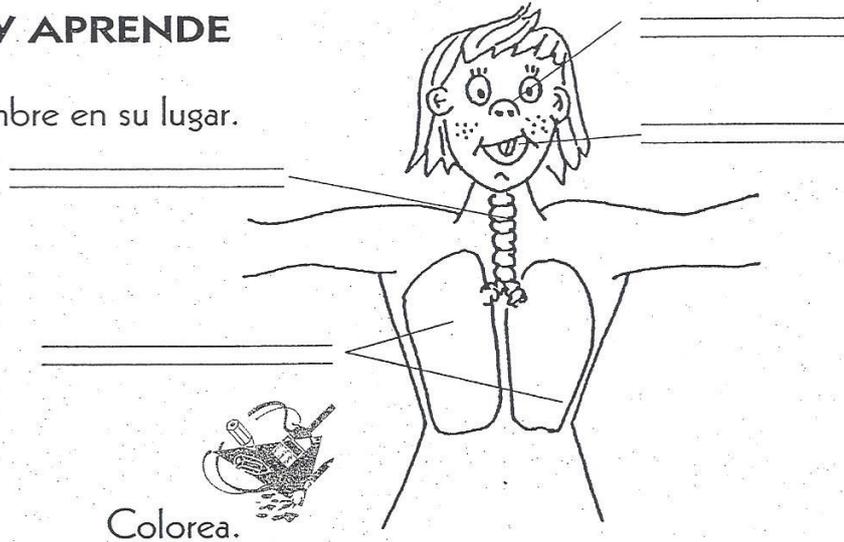
Nuestro cuerpo utiliza el oxígeno del aire al respirar.



COMPLETA Y APRENDE

Coloca cada nombre en su lugar.

- pulmones
- nariz
- boca
- tráquea



Colorea.



INVESTIGA Y CONTESTA

Contesta SÍ o NO según puedas o no realizar las siguientes acciones:

SOPLANDO SOY CAPAZ DE...

- Mover un globo:
- Desplazar un libro:
- Mover una hoja de periódico:
- Romper un plato:
- Desplazar una pelota de ping-pong:
- Apagar una vela:



COMPLETA Y APRENDE

Completa con la palabra adecuada cada frase y cópialas.

Gracias a los pulmones podemos _____.

En la respiración el aire debe entrar por la _____.

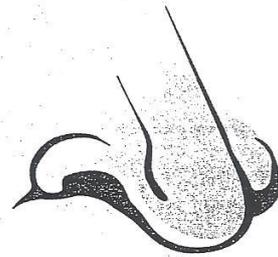
Después, el aire que sale de los pulmones debe ser expulsado por la _____.



PIENSA Y CONTESTA

Ordena de MAYOR a MENOR las siguientes acciones según la cantidad de aire que necesites:

- Estás sentado
- Te persigue un león
- Andas
- Caminas deprisa

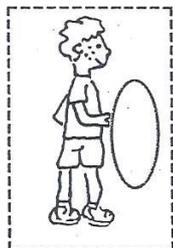


¿SABÍAS QUE...?

Dentro de la NARIZ existen varios sistemas para limpiar el aire de las impurezas, humedecerlo y calentarlo, para que llegue a los pulmones lo más puro posible.

¡POR ESO DEBEMOS TOMAR EL AIRE POR LA NARIZ!

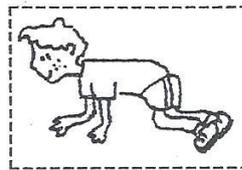
Colorea cada dibujo. Recorta y pega en el lugar que se te indica.



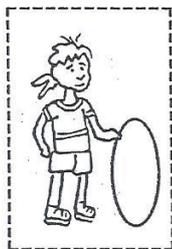
Fuera del aro



Dentro del aro



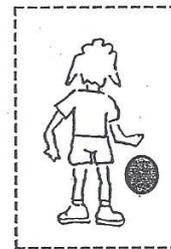
Debajo del potro



Cerca del potro



Delante de Ana



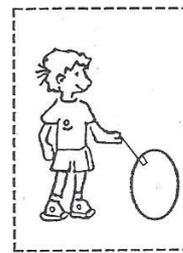
Derecha de Antonio



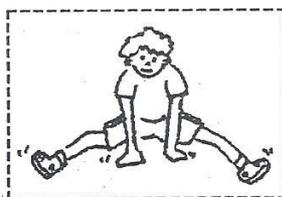
Detrás de Ana



Izquierda de Antonio



Lejos del potro



Encima del potro





JUEGA Y APRENDE

Estos dos niños han llegado los primeros al gimnasio. Están esperando a sus compañeros de clase para jugar con ellos.

Busca a sus amigos en la siguiente página y colócalos donde se te indica.

