

## **ÁREA DE EF (1º, 2º y 3º de Primaria)**

### **Actividades generales de EF para los 3 niveles a realizar en el periodo de no asistencia al centro escolar cuando y en la medida que se pueda**

- Estiramientos y movilización de articulaciones como los practicados en clase (movilización de tobillos, rodillas, cintura, hombros, cabeza, muñecas y dedos. Estiramientos de los grandes grupos musculares de piernas, brazos, espalda, abdomen y cuello principalmente)
- Juegos sensoriales como adivinar letras y números escritos con el dedo en la espalda, el teléfono escacharrado, el director de orquesta, meter en una bolsa opaca diferentes objetos y sacar el que se pide, pobre lindo gatito, hola Pepe...
- Actividades de expresión corporal como seguir un baile coreográfico reproducido en la tv, seguir tablas de aerobio sencillas sacadas de internet o inventadas, bailar libremente siguiendo el ritmo de una música o de tu propia percusión. Imitar animales, personas, personajes de dibujos animados, objetos... y que otra persona lo adivine. Representar sentimientos y que otros lo acierten, decir sentimientos y expresarlos con gestos, juegos de mímica. Pequeñas representaciones teatrales inventadas repartiendo papeles
- Investigar preguntando o sacando información en libros o a través de internet sobre juegos tradicionales y populares para después practicar aquellos que sean posible dependiendo del espacio que disponga cada cual. Chapas (carreras en circuito y partidos de fútbol), canicas, petanca, rayuela, pañuelo... son algunos ejemplos
- Quien disponga de la posibilidad de un espacio abierto (patio o terraza), actividades de paseo, carrera, montar en bicicleta, patines, monopatín...

**Todas las actividades propuestas pueden y deben adaptarse a las circunstancias personales de cada familia**

### **Actividades de EF para 1º, 2º y 3º (del 30 de marzo al 3 de abril)**

- JUEGO DE LA OCA DE EF (imprimirlo o jugar con el propio tablero de la oca si se tiene, adaptándolo)

[http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/21003608/helvia/sitio/upload/OCA\\_EF\\_EN\\_CASA.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/21003608/helvia/sitio/upload/OCA_EF_EN_CASA.pdf)

- YOGA PARA NIÑ@S. Los animales

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

### **Actividades de EF para 1º, 2º y 3º (del 14 al 17 de abril)**

(Empezar los ejercicios con un calentamiento corto de movilización de articulaciones y repetir los ejercicios de los enlaces varias veces hasta que vayamos mejorando)

-EJERCICIOS DE GIMNASIA <https://www.youtube.com/watch?v=T8jl4RnHHf0>

-EJERCICIOS DE YOGA <https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I>

-JUEGOS Y DEPORTES INTERACTIVOS (No más de 10 min al día) super-fútbol (toques de balón)

<http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/juegos/arcade/futbol/futbol.html>

### **Actividades de EF para 1º, 2º y 3º (del 20 al 24 de abril)**

(Empezar los ejercicios con un calentamiento corto de movilización de articulaciones y repetir los ejercicios de los enlaces varias veces hasta que vayamos mejorando)

-EJERCICIOS DE GIMNASIA <https://www.youtube.com/watch?v=fgxR1PiEiDk>

-EJERCICIOS DE YOGA <https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0&t=288s>

-FICHA PARTES DEL CUERPO (para los de 1º y 2º) (no es necesario que me la enviéis. Tan solo es para trabajarla en casa)

-FICHA DE HUESOS (para los de 3º) (no es necesario que me la enviéis. Tan solo es para trabajarla en casa)

-JUEGOS Y DEPORTES INTERACTIVOS (No más de 10 min al día) (baloncesto – canasta móvil- doble clic para lanzar)

<http://www.juganding.com/juegos-de-deportes/basketball-shoot-1020>

## PARTES DEL CUERPO

- 1.-Escribe señalando con flechas las partes del cuerpo que conozcas
- 2.-Comprueba si has escrito estas: cabeza, tronco, extremidades superiores, extremidades inferiores (si no es así escríbelas). Ahora puedes escribir estas partes si no las has escrito aún: brazos, piernas, dedos, cuello, ojos, nariz, boca, pelo, orejas. Comprueba si tú has podido poner más partes. Colore el dibujo
- 3.-Escribe el nombre de los dedos de la mano derecha del niño y los de la izquierda de la niña. Comprueba que eres capaz de reconocerlos en tus manos

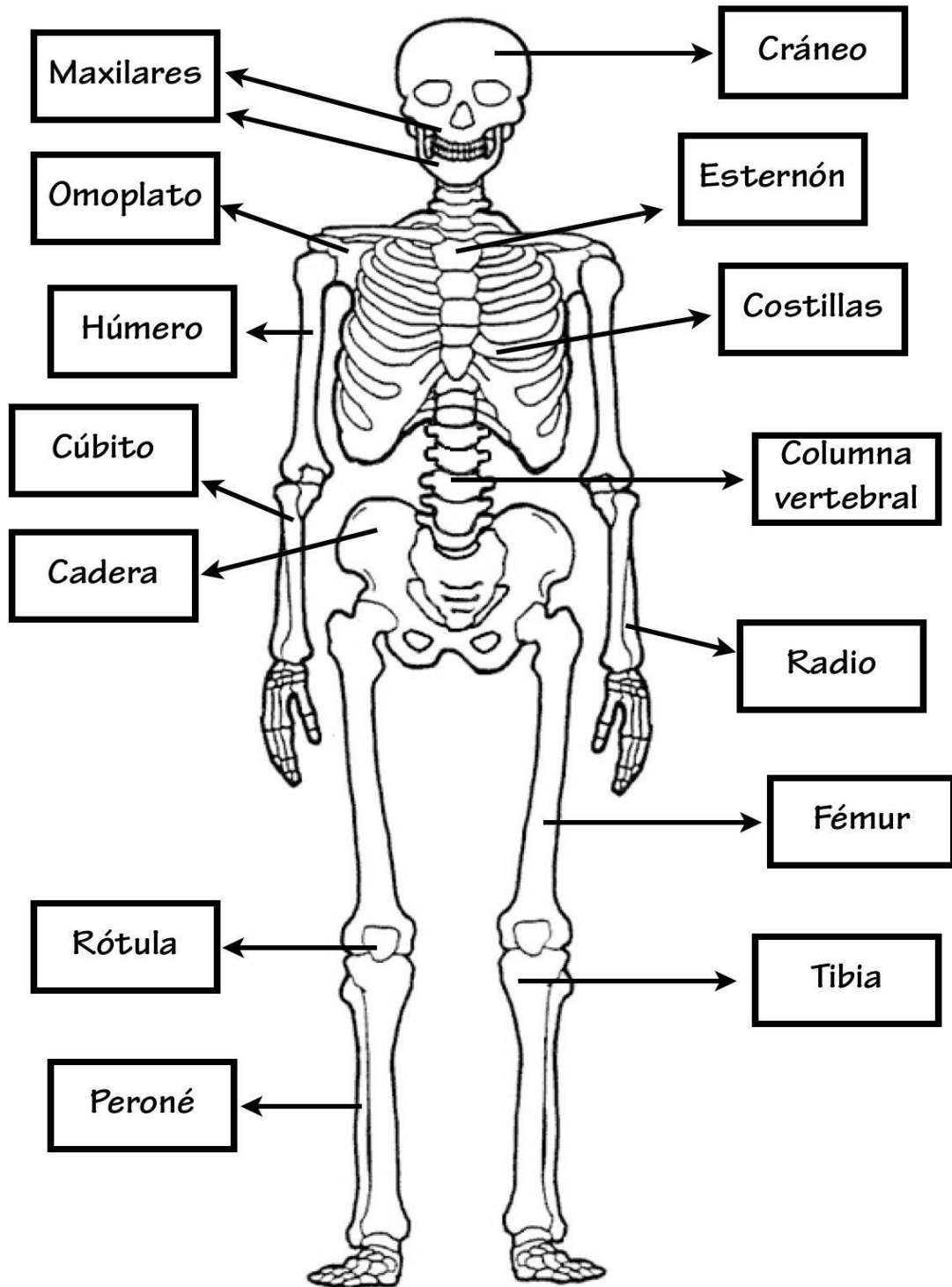


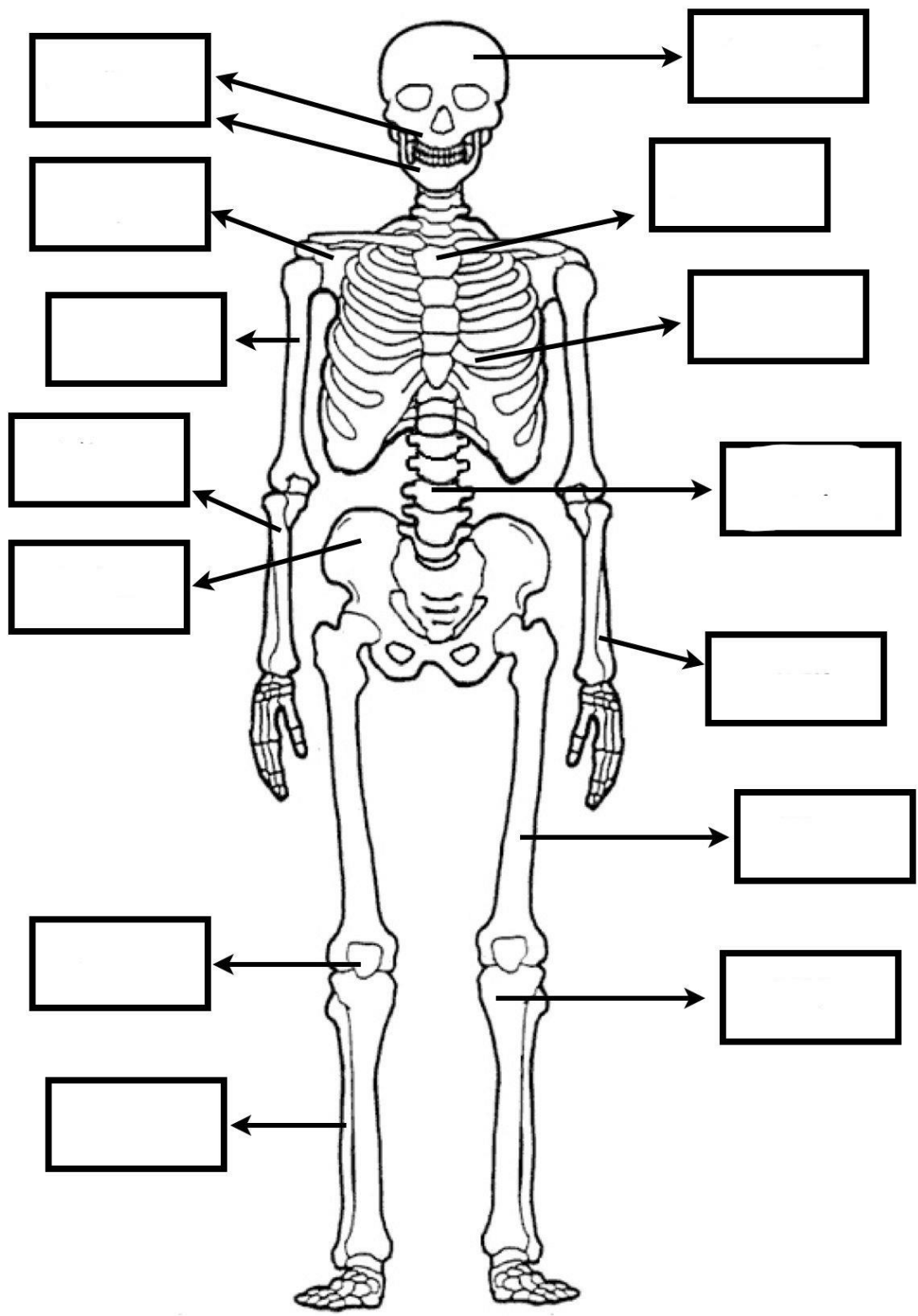
## HUESOS

1.-Intenta memorizar el nombre de estos huesos.

2.-Cuando ya conozcas sus nombres y donde se encuentran, escríbelos en el esqueleto de abajo. Después colorea cada hueso de un color.

3.-Ahora localiza y tócate los huesos memorizados en tu cuerpo.





### **Actividades de EF para 1º, 2º y 3º (del 27 al 30 de abril)**

(Empezar los ejercicios con un calentamiento corto de movilización de articulaciones y repetir los ejercicios de los enlaces varias veces hasta que vayamos mejorando)

-EJERCICIOS DE GIMNASIA <https://www.youtube.com/watch?v=7W2N-Xcw17U>

-EJERCICIOS DE YOGA <https://www.youtube.com/watch?v=slbdc-INXjU>

-JUEGOS Y DEPORTES INTERACTIVOS (No más de 10 min al día) (tirar faltas)

<http://www.juganding.com/juegos-de-deportes/super-free-kicks-4665>

-NOS MOVEMOS CON RICKY RUBIO <https://www.rtve.es/infantil/serie/educan-6-8-anos/video/educacion-fisica-movemos-ricky-rubio-baloncesto/5560540/>

### **Actividades de EF para 1º, 2º y 3º (del 4 al 8 de mayo)**

(Empezar los ejercicios con un calentamiento corto de movilización de articulaciones y repetir los ejercicios de los enlaces varias veces hasta que vayamos mejorando)

-EJERCICIOS DE GIMNASIA <https://www.youtube.com/watch?v=ZQJLAX00P4k>

-EJERCICIOS DE YOGA (a. de mar) <https://www.youtube.com/watch?v=LOYxOzMUGAY>

-JUEGOS Y DEPORTES INTERACTIVOS (No más de 10 min al día) (snowboard)

[http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/zonaalumnos/tkPopUp?pgseed=1273303020244&idContent=14110&locale=es\\_ES&textOnly=false](http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/zonaalumnos/tkPopUp?pgseed=1273303020244&idContent=14110&locale=es_ES&textOnly=false)

-NOS MOVEMOS CON BLANCA MANCHÓN  
<https://www.rtve.es/infantil/serie/educan-6-8-anos/video/educacion-fisica-movemos-blanca-manchon-windsurf/5561788/>

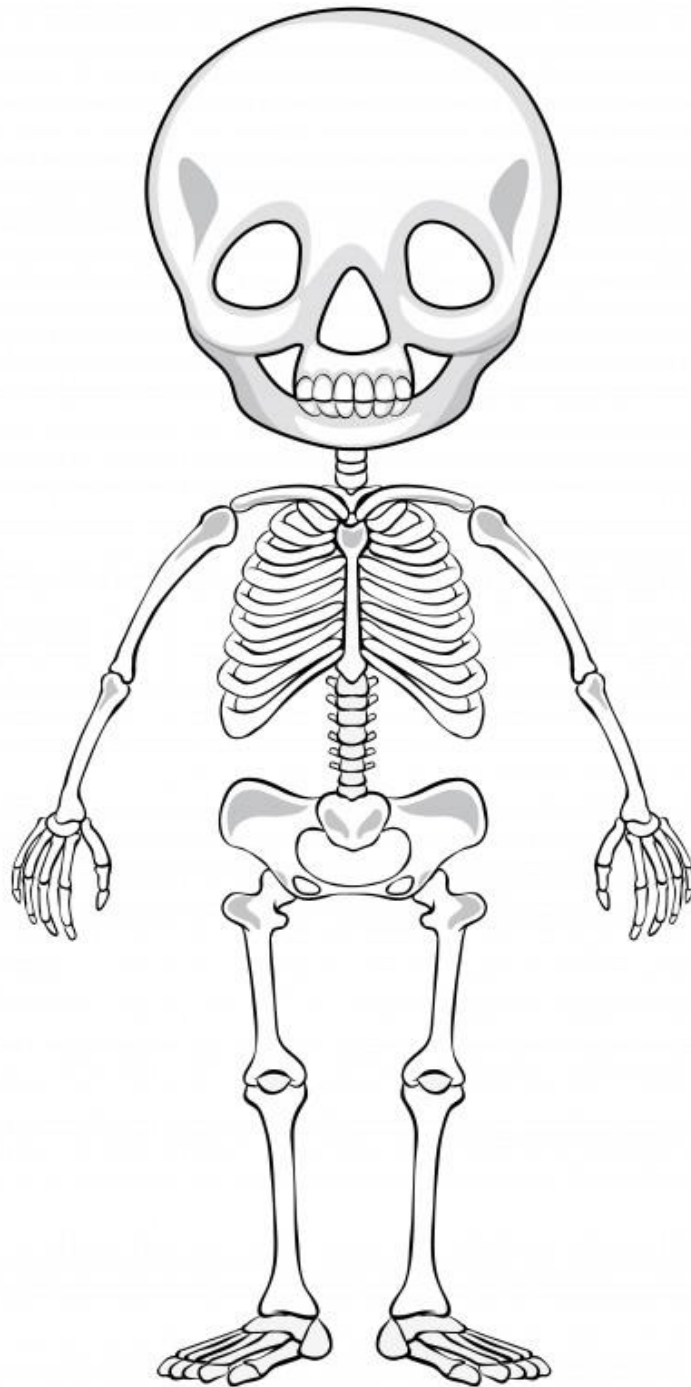
-FICHA LAS ARTICULACIONES (para los de 1º y 2º) (no es necesario que me la enviéis. Tan solo es para trabajarla en casa)

-FICHA DE MÚSCULOS (para los de 3º) (no es necesario que me la enviéis. Tan solo es para trabajarla en casa)

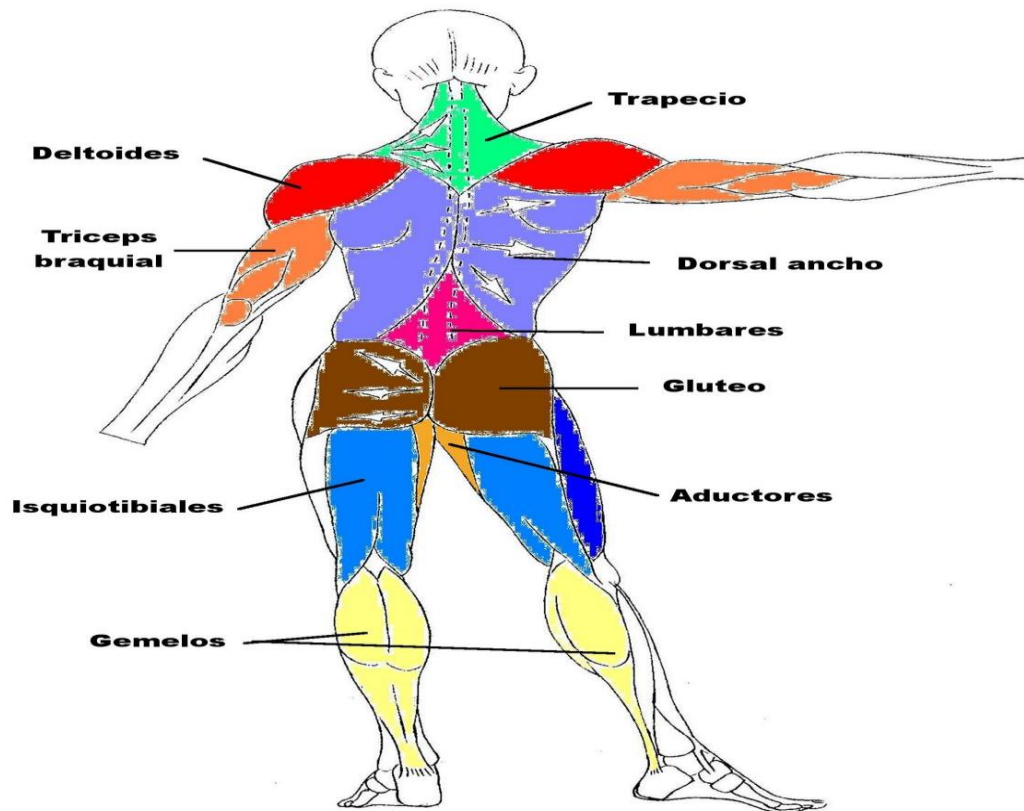
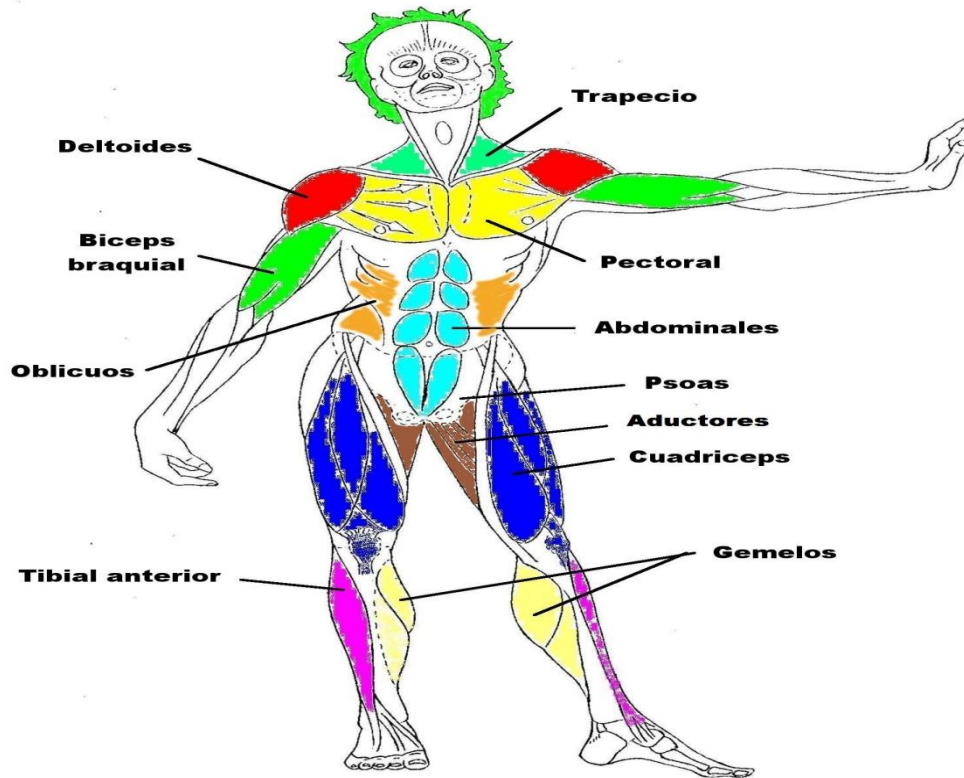
**MÁS ADELANTE OS PEDIRÉ QUE ME ENVIÉIS ALGUNOS TRABAJOS**

## ARTICULACIONES

- 1.-Escribe señalando con flechas en el dibujo las siguientes articulaciones: tobillos, rodillas, cintura, hombros, cuello, codos, muñecas y dedos
- 2.- Apréndetelas y movilízalas en tu propio cuerpo descubriendo que movimientos presentan
- 3.-Escribe al lado de cada articulación los movimientos que puede realizar (flexión-extensión, rotación). Después colorea el dibujo



# MÚSCULOS



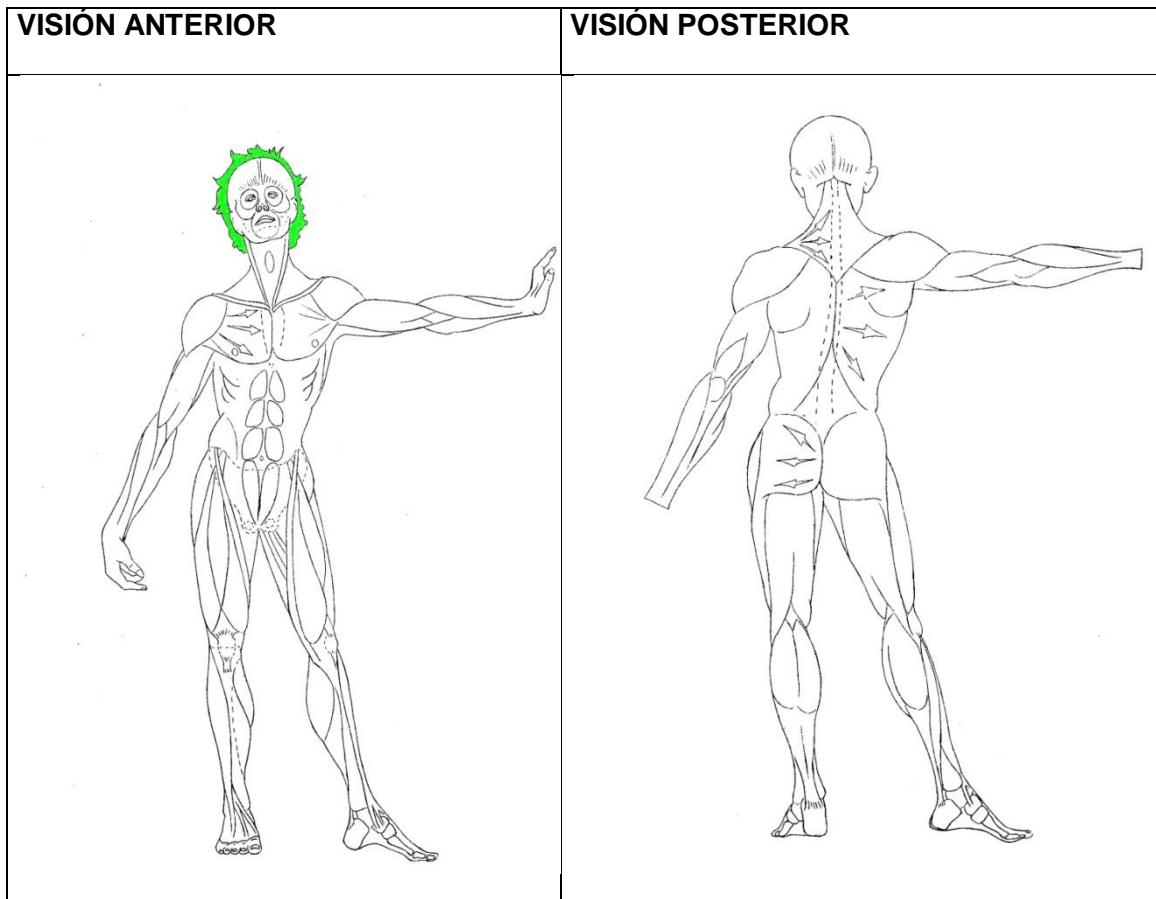


## FICHA DE LOS MÚSCULOS

1.-Intenta memorizar los músculos de los dibujos de arriba.

2.-Colorea los músculos principales y anota como se llaman.

3.-Ahora intenta localizar estos músculos en tu cuerpo, tócalos y realiza las acciones más comunes.



### ACCIÓN DE LOS MÚSCULOS

- **DELTOIDES:** flexión, extensión, rotación y abducción de hombro.
- **TRAPECIO:** abducción y elevación de hombro.
- **PECTORAL:** anteversión de hombro (movimiento de abrazo, echar brazos hacia delante).
- **DORSAL ANCHO:** aducción y retroversión de hombro (movimiento de remar, echar brazos hacia atrás).
- **BÍCEPS BRAQUIAL:** flexión de codo.
- **TRICEPS BRAQUIAL:** extensión de codo.
- **ABDOMINALES:** flexión de tronco.
- **OBLICUOS:** flexión y rotación de tronco.
- **LUMBARES:** extensión de tronco.
- **GLÚTEOS:** extensión, abducción y rotación de cadera.
- **PSOAS:** flexión de cadera.
- **ADUCTORES:** aducción de cadera.
- **CUADRICEPS:** extensión de rodilla.
- **ISQUIOTIBIALES:** flexión de rodilla.
- **GEMELOS O TRICEPS SURAL:** extensión de tobillo.
- **TIBIAL ANTERIOR:** flexión de tobillo.