

## **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)

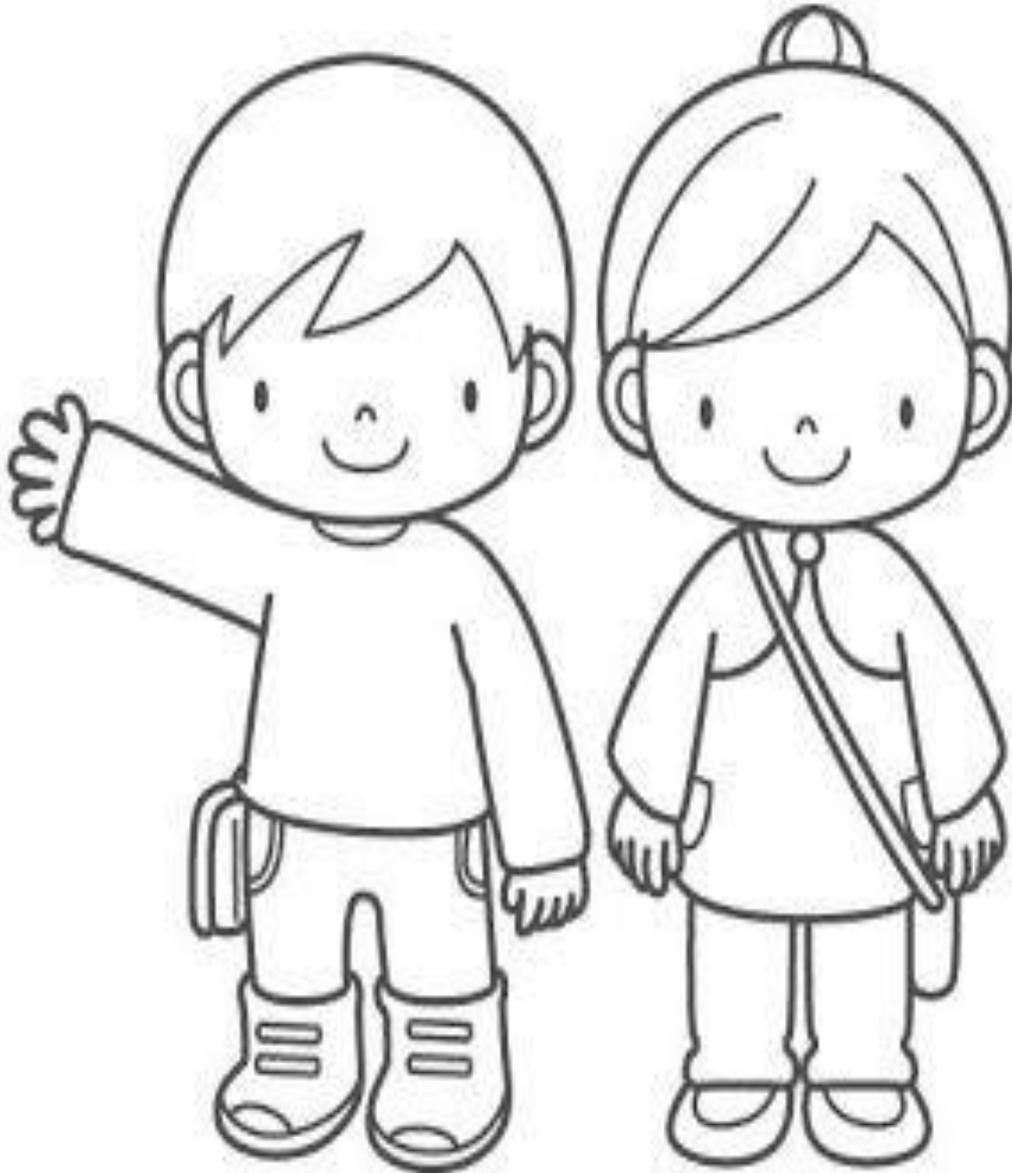
-FICHA DE HUESOS (para los de 3º) (no es necesario que me la enviéis. Tan solo es para trabajarla en casa)

-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

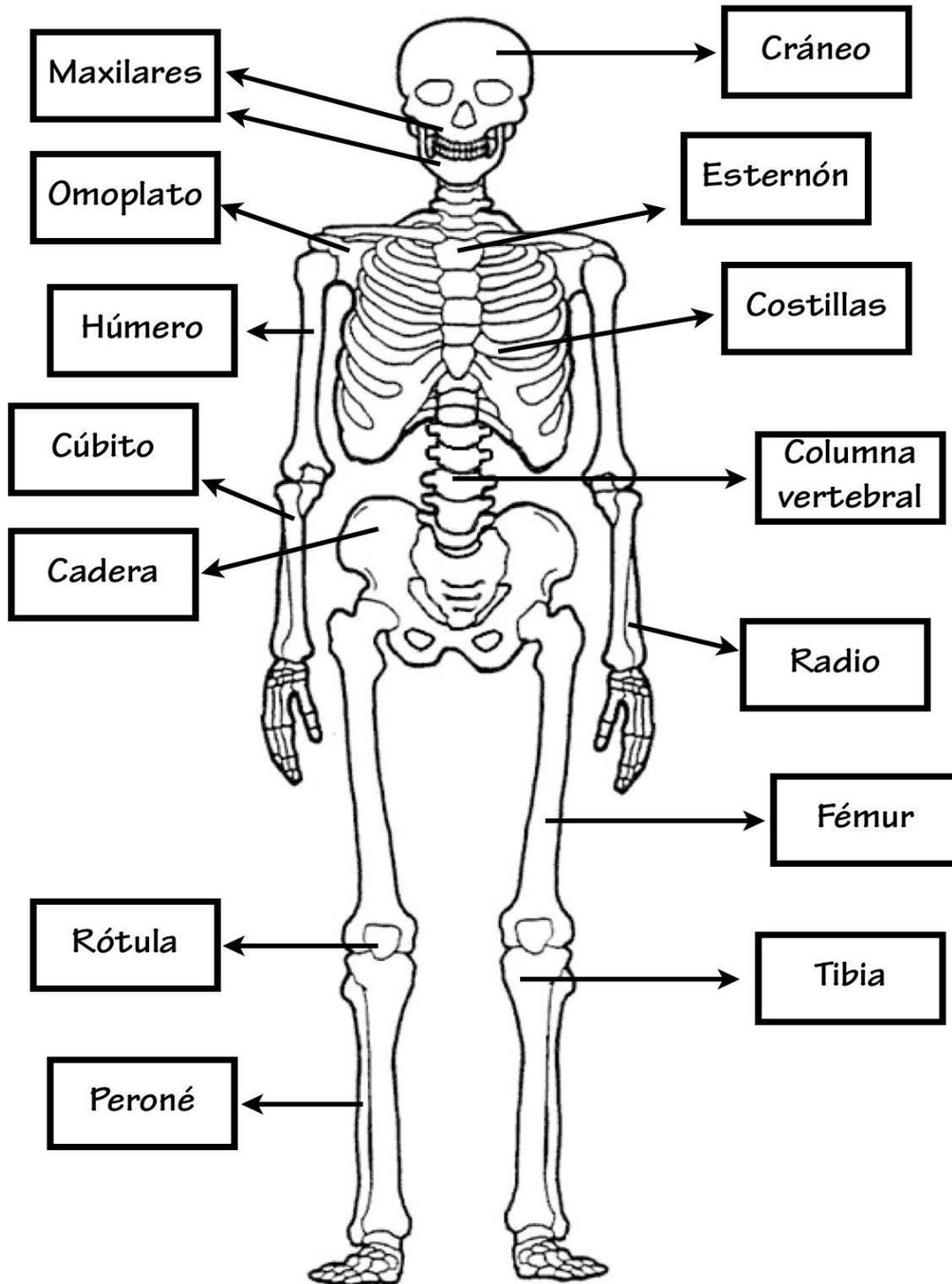


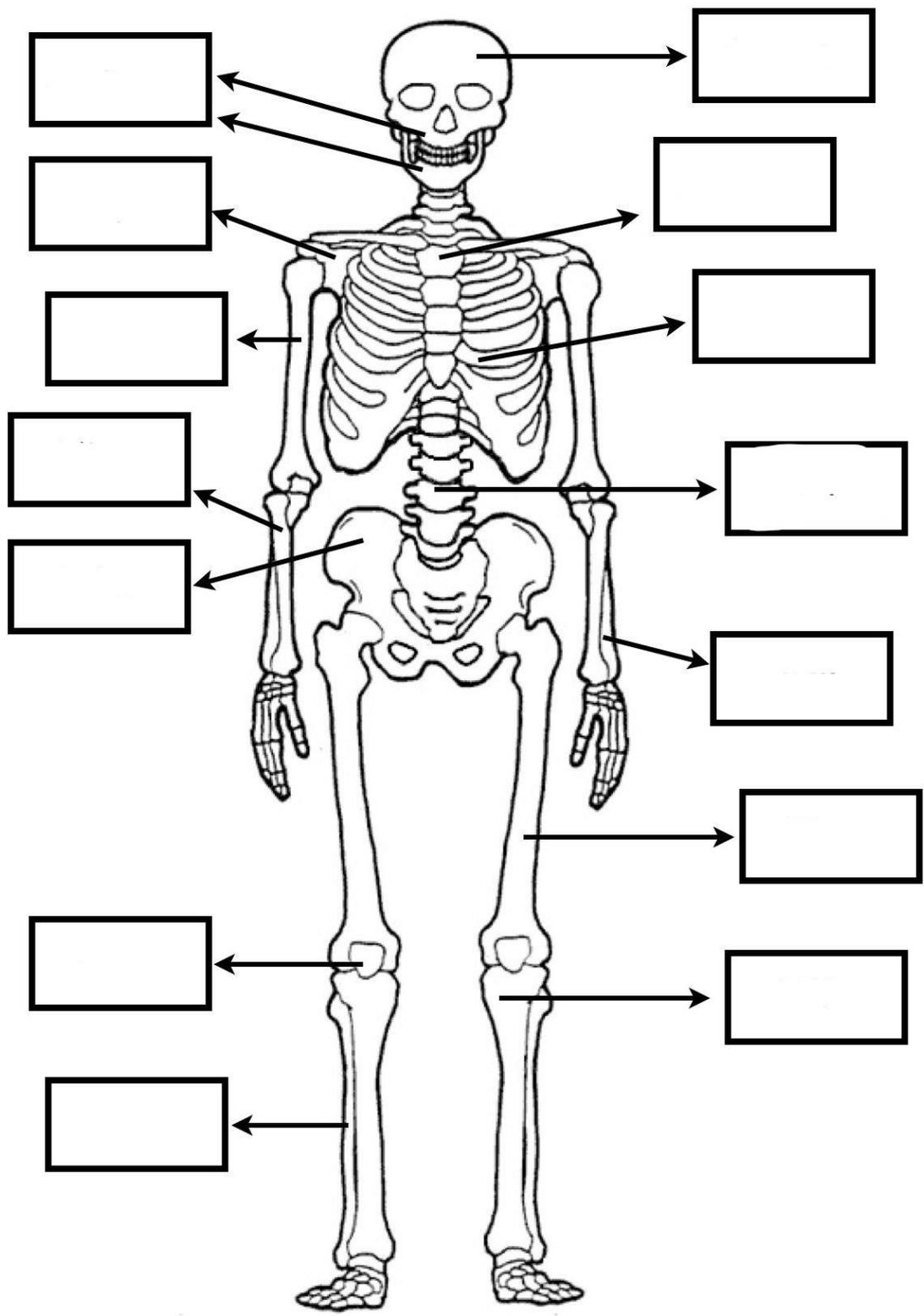
## HUESOS

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/educlan-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=141110&locale=es\\_ES&textOnly=false](http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/zonaalumnos/tkPopUp?pgseed=1273303020244&idContent=141110&locale=es_ES&textOnly=false)

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

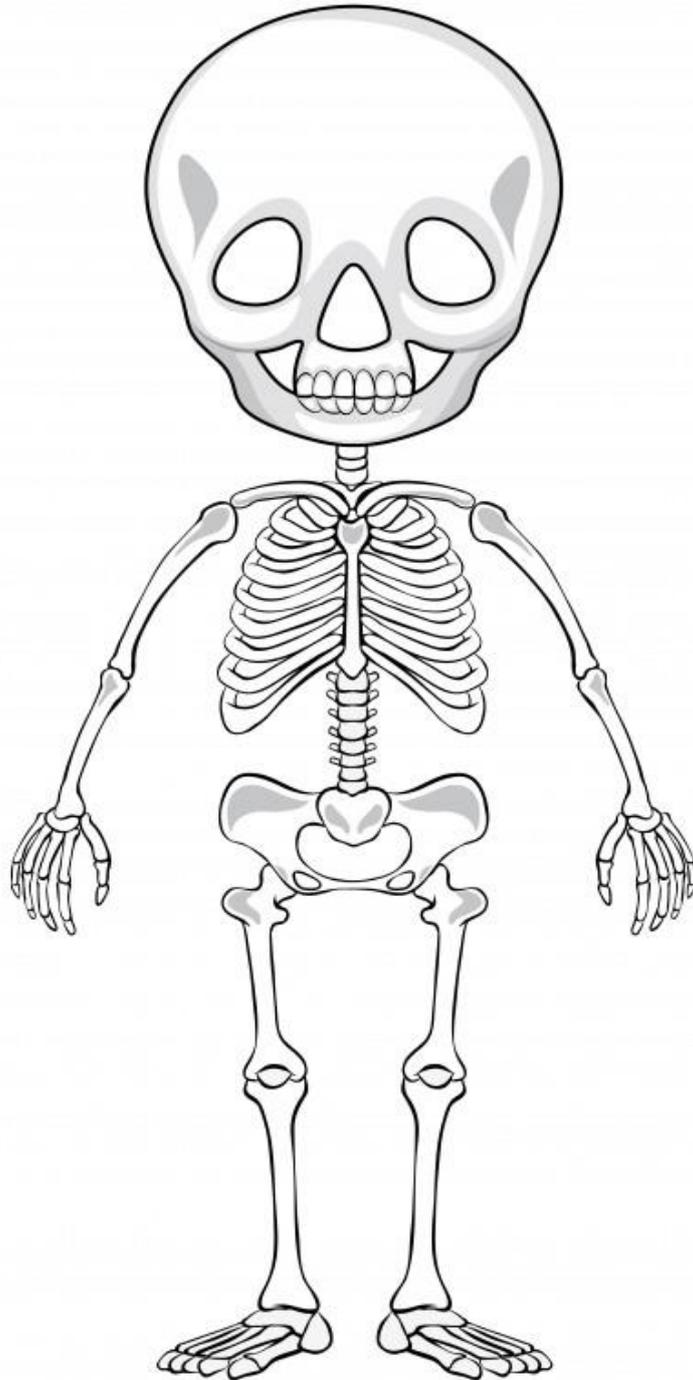
-FICHA LAS ARTICULACIONES (para los de 1º y 2º) (no es necesario que me la enviéis. Tan solo es para trabajarla en casa)

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

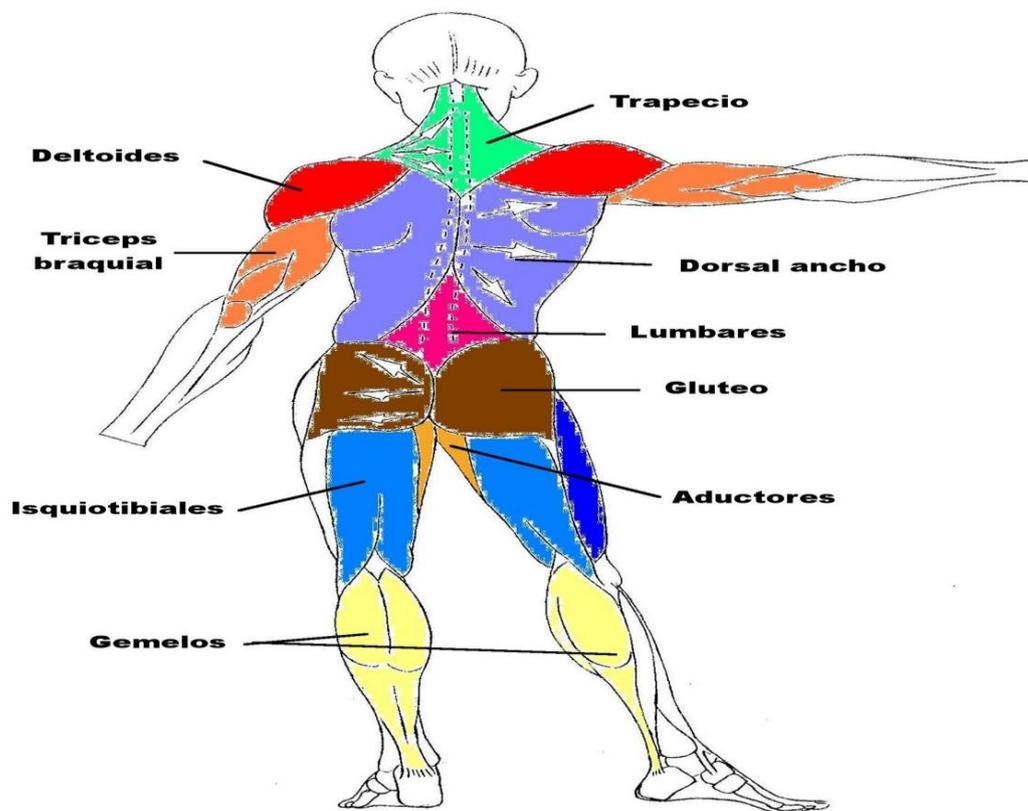
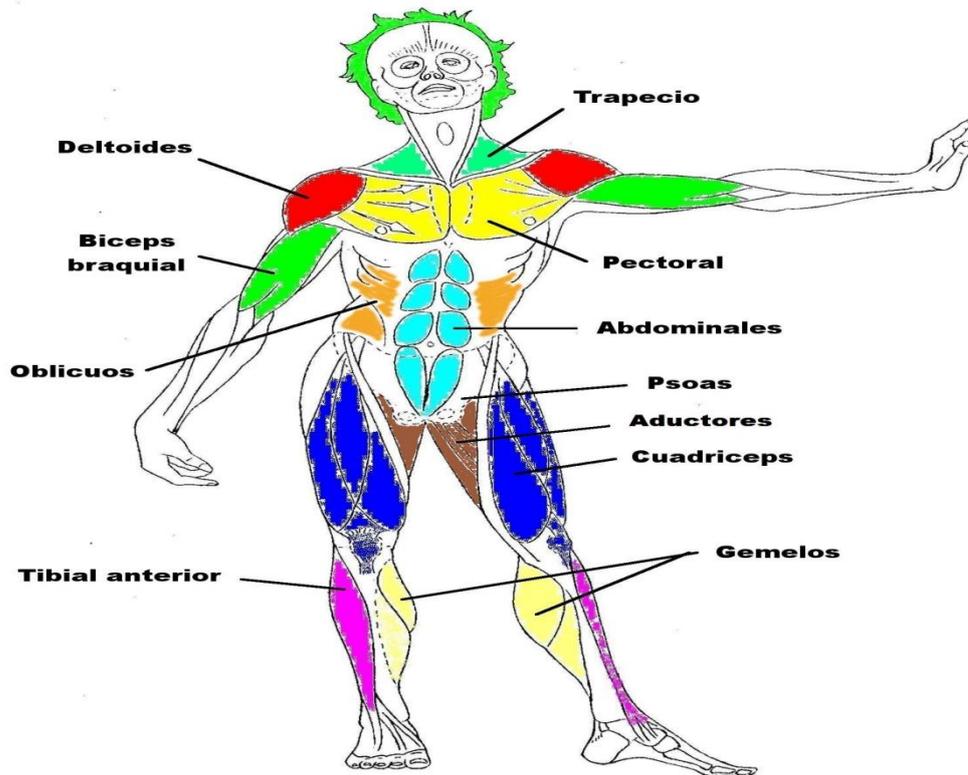
**MÁS ADELANTE OS PEDIRÉ QUE ME ENVIÉIS ALGUNOS TRABAJOS**

## 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

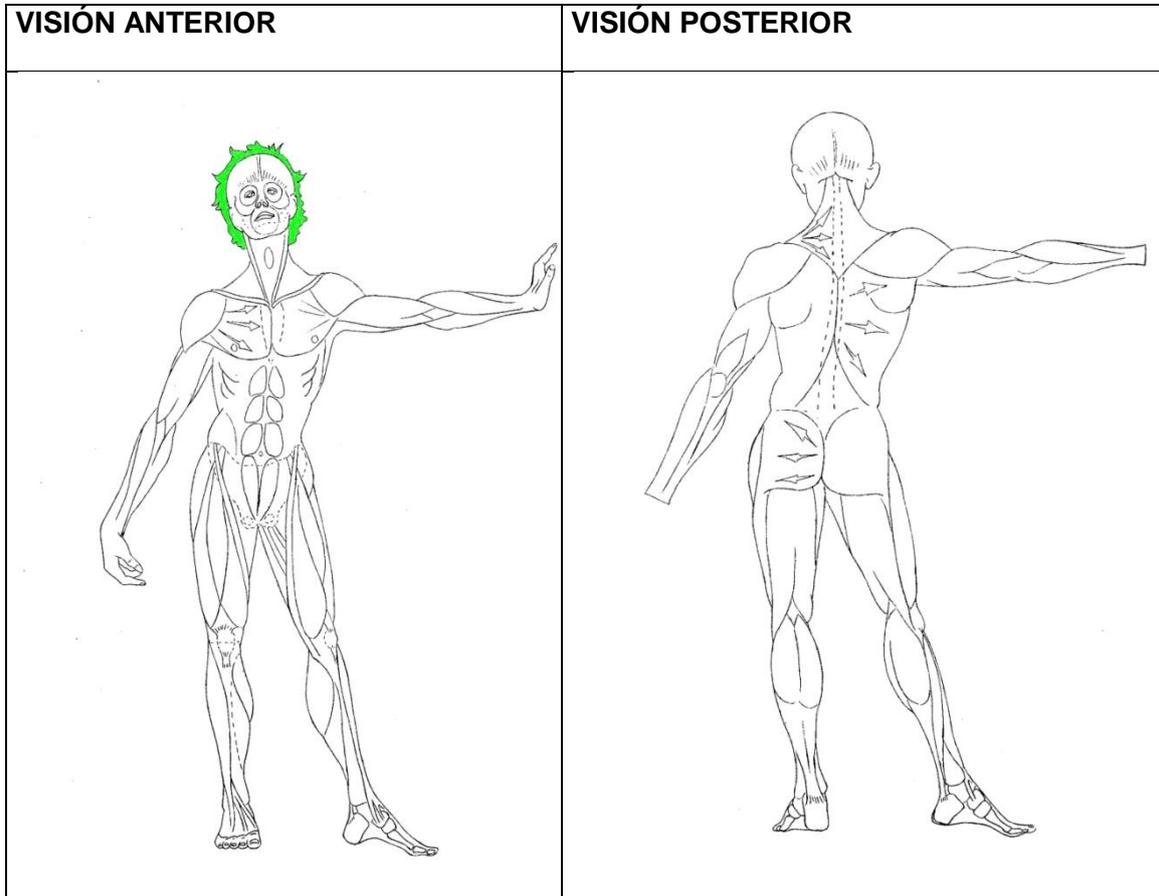


## FICHA DE LOS MÚSCULOS

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.

### **Actividades de EF para 1º, 2º y 3º (del 11 al 15 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=lc1Ag9m7XQo>

-EJERCICIOS DE YOGA (astronauta) <https://www.youtube.com/watch?v=feJdmeEV9YQ>

-NOS MOVEMOS CON ALBA TORRENS <https://www.rtve.es/infantil/serie/educan-6-8-anos/video/educacion-fisica-movemos-alba-torrens-baloncesto/5563592/>

-PARCHIS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL (se adjuntan las normas y el tablero en PDF aparte por Edmodo y Papas. También lo puedes descargar desde aquí <https://losquintosedelpinillo.blogspot.com/2020/04/el-parchis-de-la-expresion-corporal.html?m=1> )

TAREA A ENVIAR:

- Video (en baja resolución para que no ocupe muchos Mb) de no más de un minuto donde realicemos algo relacionado con la expresión corporal (mimo, representación, imitación... (Podéis tomar como idea el parchís de la expresión corporal)

-Video (en baja resolución para que no ocupe muchos Mb) de no más de un minuto donde realicemos alguna actividad con desplazamientos, saltos, giros... (Ejemplo para coger ideas [https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k\\_xNXYBc](https://www.youtube.com/watch?v=Gn7k_xNXYBc) )

-Fichas de semanas anteriores

**ME LO PODÉIS ENVIAR POR CORREO A:** [diegomorenoef@hotmail.com](mailto:diegomorenoef@hotmail.com)

**POR MENSAJE PRIVADO A EDMODO (no lo publicuéis en el muro)**

**PONIENDO SIEMPRE VUESTRO NOMBRE, APELLIDOS Y CURSO** .Si los videos superan los Mb que el correo permite adjuntar (unos 25Mb), realizar el video corto de unos 10 segundos de duración aproximadamente. También está la opción de enviar el video compartiéndolo por OneDrive. Si hay problemas para enviarlo adjuntar tan solo fotos. También me lo podéis enviar por <https://wettransfer.com/> web gratuita sin necesidad de registrarse se puede enviar carpeta que contenga los videos y las fichas (importantísimo que en el apartado de mensaje pongáis el nombre y apellidos del alumno/a y el grupo al que pertenece).

### **Actividades de EF para 1º, 2º y 3º (del 18 al 22 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=x\\_9L5\\_A6Ww4](https://www.youtube.com/watch?v=x_9L5_A6Ww4)

-EJERCICIOS DE YOGA (animales) <https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>

-NOS MOVEMOS CON SARA SALDAÑA <https://www.rtve.es/infantil/serie/educan-6-8-anos/video/educacion-fisica-movemos-sara-saldana-natacion-artistica/5561782/>

-DANZAS DEL MUNDO (Practicar hasta que memoricemos todos los pasos)

Siete saltos (Dinamarca)

<https://www.youtube.com/watch?v=bmwQLKb0sHM&list=PL3D32B49F30E78CCD&index=2&t=72s>

Danza de Ramón (Bélgica) <https://www.youtube.com/watch?v=90PcVI1JtRM>

-LA PIRAMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

[https://www.youtube.com/watch?v=dxH\\_2x0p-l](https://www.youtube.com/watch?v=dxH_2x0p-l)

PRESTA ATENCIÓN A ESTOS VIDEOS PARA LA ACTIVIDAD DE LA PRÓXIMA SEMANA

### **Actividades de EF para 1º, 2º y 3º (del 25 al 29 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=oc4QS2USKmk>

-EJERCICIOS DE YOGA (animales) <https://www.youtube.com/watch?v=O-ze3CxuTMU>

-NOS MOVEMOS CON PABLO ANDÚJAR <https://www.rtve.es/infantil/serie/educan-6-8-anos/video/educacion-fisica-movemos-pablo-andujar-tenis/5574293/>

-DANZAS DEL MUNDO (Practicar hasta que memoricemos todos los pasos)

Westphalia Waltz (USA) <https://www.youtube.com/watch?v=OJbhXSWjQvO>

El candil (España) <https://www.youtube.com/watch?v=eSnCiJsf8gc>

-LA PIRAMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

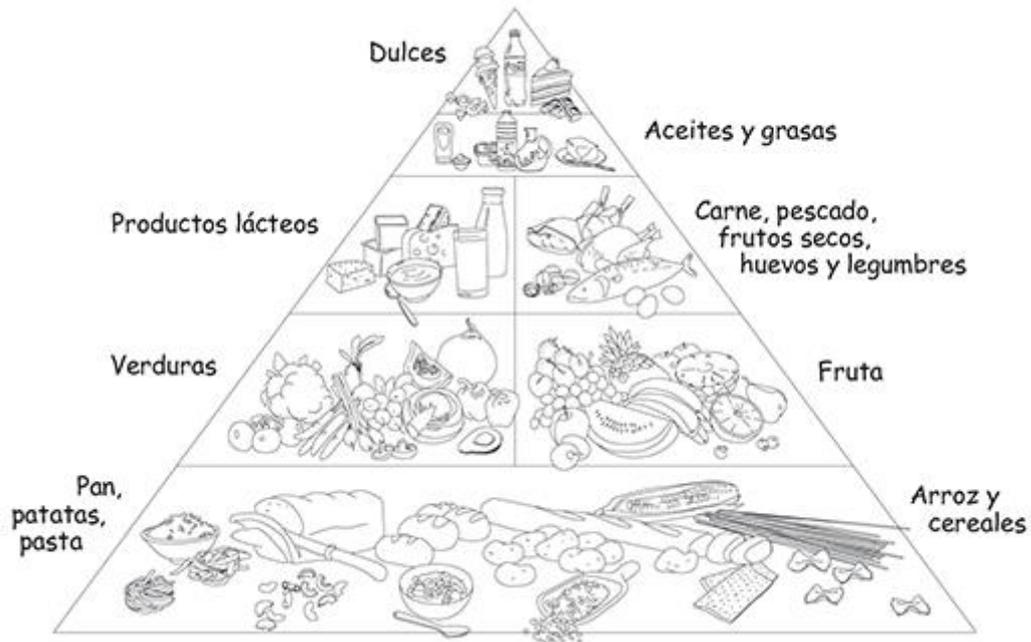
<https://www.youtube.com/watch?v=4MEfZRGHefw>

[https://www.youtube.com/watch?v=dxH\\_2x0p-l](https://www.youtube.com/watch?v=dxH_2x0p-l)

PRESTA ATENCIÓN A ESTOS VIDEOS DE NUEVO Y REALIZA LAS SIGUIENTE FICHA DE LA PIRAMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

**La próxima semana os digo lo que quiero que me mandéis.**

### Pirámide de la alimentación



1.-A rellenar a lo largo de una semana (cada vez que tomes algo de un grupo pon una x). Al final de la semana comprueba si tu alimentación ha sido saludable)

	Pan, pastas, patatas, arroz y cereales	Frutas	Verduras	Lácteos	Carne, pescado, frutos secos, huevos y legumbres	Aceites y grasas	Dulces
Ejemplo de un día	xxx	xxx	x	x	xx	x	
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							

2.- Cuenta todas las cruces que has puesto

	Pan, pastas, patatas, arroz y cereales	Frutas	Verduras	Lácteos	Carne, pescado, frutos secos, huevos y legumbres	Aceites y grasas	Dulces
Nº total de cruces							

3.-Ahora intenta hacer tu pirámide de la alimentación poniendo en la base el grupo que más cruces tiene y así hasta llegar a la cúspide con el que menos tiene.