

TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 4ºEP

¡Hola a todas y a todos! Espero que estéis bien y que estéis disfrutando de las salidas a la calle. Terminamos con la Unidad de juegos predeportivos. Os recuerdo que en esta Unidad estamos trabajando juegos relacionados con los deportes, en concreto con el baloncesto, el fútbol y el voleibol.

Ya sabéis que lo ideal es practicarlos en familia, ya que podremos compartir una actividad juntos, divertida, además de los innumerables beneficios que tiene el ejercicio físico para la salud.

Esta semana tenéis que repasar lo que hemos trabajado en la unidad y grabaros un video haciendo las actividades que os diga. Me gustaría aclarar que para hacer las actividades no hace falta tener un espacio grande, los participantes exactos o los materiales específicos. Tenéis que adaptarlos a las circunstancias de cada uno. De hecho, en los videos que me han mandado de otros cursos (incluso alguno de 4º mostrando sus grandes habilidades en el fútbol), cada uno lo ha hecho con el espacio, participantes y materiales que tenía (unos en el salón, en el patio o en el pasillo de su casa, con 2, 3, 4 o hasta 6 participantes, y utilizando cojines, pelotas grandes o pequeñas). No importa el espacio que utilicéis (grande o pequeño), las personas que juguéis (un mínimo de 2 seguro que podéis: padre, madre, hermanos o todos juntos), ni los materiales (parecidos o adaptados). Lo importante es que entendáis cómo se juega y que os vea jugando.

Respecto al video, no hace falta que sea muy largo. Con 1 minuto aproximadamente, es suficiente. Cuanta más calidad de imagen tenga el video, más pesará para poder enviarlo. Por lo que he podido ver, como máximo deja enviar por email unos 25 MB. Tenéis varias opciones si ocupa demasiado:

- Grabar el video en una calidad más baja.
- Pasarlo a formato mp4 u otro formato que ocupe menos.
- Comprimirlo con el winrar o similar.
- Subirlo al drive, dropbox o similar y mandarme el enlace.

Si aun así no podéis o sabéis, decídmelo y os digo cómo. Para enviarme el video, recomiendo el correo, con el fin de no saturar las otras plataformas. Si no podéis por correo, por donde podáis. Lo recuerdo por si alguien no lo sabe: rubeneducacionfisicacole@gmail.com

Actividades a realizar y grabar en video la semana del 11 al 15 de mayo:

- Antes de comenzar a realizar cualquier actividad, hay que calentar. Para ello podéis hacer el calentamiento general que hacemos siempre adaptado (carrera suave en el sitio; paso lateral alrededor del salón, patio o pasillo; rodillas arriba y talones atrás en el sitio; rotaciones de brazos; y sprint en el sitio). **EL CALENTAMIENTO NO HACE FALTA GRABARLO.**
- Repasar las actividades que hemos trabajado a lo largo de la unidad. **NO HACE FALTA GRABARLAS.**
- Ejercicio 1: **(ESTE EJERCICIO ES EL ÚNICO QUE TENÉIS QUE GRABAR)** colocáis unos objetos en línea (sillas, peluches, muñecos, botellas o cualquier otro objeto que tengáis) separados un metro aproximadamente entre sí. Después, os tenéis que grabar conduciendo un balón con los pies en zigzag, desde un extremo de la fila hasta el otro (si tenéis poco espacio podéis ir y volver). Al llegar al final (o al principio si vais y volvéis), golpeáis el balón con el pie intentando dar a algún objeto situado cerca o lejos (cada uno según sus circunstancias). Y, por último, volvéis por el mismo sitio (o volvéis a ir y venir), pero esta vez botando un balón con la mano (cambiando de mano si queréis, pero no con las dos a la vez) y lanzando a canasta (aro, cesta, cubo, caja o similar) al llegar al otro extremo.
- Ya sabéis, aunque en la tabla que os manden con la planificación semanal de todas las áreas aparezca que hay dos sesiones de Educación Física, aprovechad cualquier hueco que tengáis para moveros y estar activos, ya que, con el confinamiento, nuestra actividad física se ha reducido drásticamente y cualquier excusa es buena para mantenernos saludables. Desde el 2 de mayo, se puede salir a hacer deporte a la calle, así que podéis utilizar las salidas a la calle para practicar cualquier actividad física. Las más indicadas son aquellas en las que no utilicéis balón, ya que, el balón está en contacto con el suelo y al tocarlo con las manos, luego os podéis tocar la cara. Algunos ejemplos de actividades recomendables son: patines, bici, patinete, correr, etc. Y, si es posible y lo tenéis cerca (un kilómetro a la redonda), salid al campo a realizar actividad física.
- Cualquier duda o sugerencia que os surja, no dudéis en escribirme por CORREO ELECTRÓNICO (opción preferible), PAPAS o EDMODO.