

TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 4ºEP

¡Hola a todas y a todos! Espero que estéis bien. Arrancamos el tercer trimestre igual que acabamos el segundo, así que vamos a seguir adaptándonos como podamos y a hacerlo lo mejor posible. Para este tercer trimestre vamos trabajar los juegos predeportivos, deportes alternativos y los juegos populares, aunque de manera adaptada a las circunstancias en las que nos encontramos. Por tanto, realizaremos menos juegos predeportivos, menos deportes alternativos y menos juegos populares de los que realizaríamos en condiciones normales, ya que no contamos ni con los espacios, ni materiales, ni personas necesarias.

A lo largo de estas 4 primeras semanas practicaremos los juegos predeportivos, que suponen una toma de contacto de la iniciación deportiva, la cual se realiza en 5º y 6º. En los juegos predeportivos, se comienzan a utilizar las habilidades motrices específicas, que surgen por la combinación de las habilidades motrices básicas, ya trabajadas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones), más la técnica de un deporte. Un ejemplo sería el lanzamiento de un tiro libre en baloncesto (habilidad básica de lanzamiento + la técnica de baloncesto). Así pues, realizaremos juegos relacionados con el baloncesto, el balonmano, el fútbol y el vóley, adaptándolos lo más posible a las circunstancias que estamos viviendo.

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 comenzamos con baloncesto. Utilizad siempre la zona donde tengáis más espacio. Esta semana trabajamos el bote y la que viene el pase y el tiro. Actividades a realizar la semana del 14 al 17 de abril:

- Aprender las reglas básicas del baloncesto, aunque no llegaríamos a hacer partido de baloncesto como tal (incluso si estuviéramos en el colegio), viene bien saber lo básico. Os dejo varios enlaces de videos donde explica muy bien varios aspectos imprescindibles. Son muy cortitos, 2 minutos cada uno. Las reglas: https://www.youtube.com/watch?v=5F_HNvP0nZY
Y las infracciones: <https://www.youtube.com/watch?v=7fR9uoFMtEg>

- Antes de comenzar a realizar cualquier juego relacionado con el baloncesto, 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).
- Después, para terminar de calentar, botad una pelota (a poder ser de baloncesto o que bote bien) realizando diferentes acciones: bote en el sitio con una mano y luego con la otra, bote andando con una mano y luego con la otra, 3 botes andando con una mano y luego la otra, 2 botes y cambio y cambio de mano cada bote. Por último, botar la pelota trotando.
- Una vez hayamos calentado bien, practicaremos los siguientes ejercicios o juegos de forma adaptada a las condiciones personales de cada uno (espacio, personas con las que poder jugar, materiales, etc.), participando el mayor número de personas posible.
- Ejercicio 1: botar la pelota por toda la casa, sorteando los diferentes obstáculos que os encontréis (podéis poner más para que sea más difícil).
- Ejercicio 2: colocar sillas en hilera separadas un metro más o menos entre sí y pasarlas haciendo zigzag. Si lo hacéis con algún familiar, podéis hacer dos hileras de sillas y hacer una carrera a ver quién lo hace más rápido.
- Ejercicio 3: juego de "las 4 esquinas" (solo si participáis 3 o más jugadores y cada uno tiene un balón). Si jugáis 4 por ejemplo, formáis un triángulo, lo más grande posible (cada uno dentro de sus posibilidades). Se coloca cada jugador en una de las 3 esquinas y el 4º en el centro del triángulo. A la señal, todos deben de cambiar de esquina y llegar antes que otro botando la pelota sin perder el control. El que se queda sin esquina, pierde y va al centro. Si jugáis 5, formad un cuadrado y el 5º al centro. Si solo contáis con un familiar o dos con los que poder jugar, colocaos en una línea y a la señal, id hasta el final de la zona donde juguéis y volved. El que llega primero, gana.
- Ejercicio 4: circuito de bote. Preparad un circuito por la habitación, pasillo, salón o toda la casa y recorredlo botando. Si lo hacéis solos, cronometraos para intentar hacerlo más rápido cada vez. Si lo hacéis con alguien, igual, pero a ver quién es más rápido. Cada vez que se pierda el control de la pelota, hay que volver al principio. Si queréis hacerlo más fácil, podéis seguir desde el punto donde se os ha escapado la pelota, pero

no más adelantados. También se puede penalizar sumando segundos si se derriba algún objeto del circuito.

- Ejercicio 5: juego "quítalo" (sólo si jugáis 2 o más jugadores). Delimitad una zona de cuyos límites no se puede salir (en función de las posibilidades de cada uno). Un tercio de los jugadores no tiene balón (si jugáis dos uno no tiene balón, si jugáis 3, igual, si jugáis 4 o 5, dos no tienen balón). Los que sí tienen deben botar el balón en todo momento evitando perderlo y los que no tienen balón deben intentar quitárselo a los que sí tienen. Si alguno de los que tiene balón lo sujeta con dos manos o se le escapa de la zona marcada, debe dárselo a quien intentaba quitárselo. Al cabo de un minuto, se pita (se puede poner el temporizador del móvil o de un reloj y que suene al acabar), los que no tengan balón al finalizar el tiempo, pierde una vida. Se vuelve a repetir hasta que alguien pierda todas las vidas (empezamos con 3, ya sabéis)
- Ejercicio 6: juego "mantén la mirada". Todos con balón. Si jugáis dos o más jugadores, hay que mirarse a los ojos mientras se bota el balón sin moverse y sin poder desviar la mirada de los ojos de los oponentes en ningún momento. El primero que pierda el control del balón, pierde. Si juegas solo, cronométrate a ver cuánto aguantas botando el balón sin mirarlo. También podéis hacerlo con los ojos cerrados, aunque tenéis que tener cuidado con los tramposos...jejeje.
- Ejercicio 7: de pie, abrir las piernas separadas un metro más o menos y botar el balón haciendo "ochos" entre las piernas sin que se escape.
- Ejercicio 8: sentados en el borde de una silla, estirar las piernas juntas hacia delante y botar el balón por debajo.
- 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.
- Os iré poniendo videos explicativos en el Edmodo para que os quede todo más claro.
- Cualquier duda o sugerencia que os surja, no dudéis en escribirme por el PAPAS o EDMODO.