

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. Empezamos con la Unidad "deportes alternativos". En esta Unidad practicaremos los deportes alternativos: Datchball y Ringo, ya que son los deportes alternativos que mejor se pueden adaptar a las circunstancias que estamos viviendo. Lo ideal es practicarlos en familia, ya que podremos compartir una actividad juntos, además de los innumerables beneficios que tiene el ejercicio físico para la salud.

Insisto en que para hacer los deportes 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, cada uno lo ha hecho con el espacio, participantes y materiales que tenía (unos en el salón, otros en el patio o en el pasillo de su casa, con 2, 3, 4 o hasta 6 participantes y utilizando cojines, peluches, 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 mováis.

Para esta semana (del 18 al 22 de mayo) vamos a practicar el Datchball. Los que tienen hermanos en 5º o en 6º pueden ayudaros, porque ellos ya lo han hecho. **NO TENÉIS QUE GRABAROS DE MOMENTO.**

Actividades a realizar la semana del 18 al 22 de mayo:

- Aprender qué es y cómo se juega al Datchball. Os dejo un enlace de un video donde explica muy bien las principales reglas: <https://www.youtube.com/watch?v=B7tB0o4ui1U&t=1086s>
- Antes de nada, 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, podéis hacer diferentes lanzamientos y recepciones con el familiar que vayáis a jugar (si son varios, mejor): variando la distancia, la trayectoria (recto, con bote, bombeado, etc), la posición (sentados, tumbados, de rodillas, en movimiento, etc.).

- Una vez sepamos cómo se juega y hayamos calentado bien, lo practicaremos de forma adaptada a las condiciones personales de cada uno (espacio, personas con las que poder jugar, materiales, etc.). Es decir, dependiendo de las condiciones, el espacio delimitado será mayor o menor, utilizando 1, 2, o 3 balones de goma-espuma, cojines, peluches o algo similar. Y participando el mayor número de personas posible. Ejemplo: si solo contáis con un familiar con el que poder jugar, utilizad espacio reducido (pasillo), uno o dos balones y adaptar las reglas; tener dos o tres vidas, de modo que para eliminar al oponente habrá que darle dos o tres veces en vez de una y si la coge al vuelo, recupera vida.
- 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 utilizéis 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.