

## TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 4ºEP

¡Hola a todas y a todos! Espero que estéis bien. Ya estamos en junio y terminamos con la Unidad "deportes alternativos". Una vez practicado el Datchball y el Ringo, es el momento de grabaros en video practicándolos.

Para esta semana (del 1 al 5 de junio) **TENÉIS QUE GRABAROS EN VIDEO** jugando al Datchball y luego jugando al Ringo.

Actividades a realizar la semana del 1 al 5 de junio:

- Ya sabéis, antes de comenzar a realizar cualquier juego 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).
- Una vez hayamos calentado bien, nos grabamos en video jugando al Datchball y luego al Ringo. Como es normal, nadie tiene las instalaciones, materiales y personas necesarias para practicarlos. Por ello, los hacéis de forma adaptada a las condiciones personales de cada uno. En el caso del Datchball, 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. Y en el caso del Ringo, dependiendo de las condiciones, el espacio delimitado será mayor o menor, utilizando 1 o 2 ringos, disco volador 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, un ringo y adaptar las reglas. Si no tenéis una cuerda o goma para ponerla de red, podéis utilizar unas sillas y colocarlas juntas a modo de red.
- Como alguno habéis tenido problemas para enviarme los videos, podéis utilizar la página "wetransfer". Para **enviar** uno o varios entrad en la web de este servicio <https://wetransfer.com/> . Usad el espacio que encontraréis en el centro de la pantalla para cargar tus **archivos**. A continuación, introducid el email del destinatario [rubeneducacionfisicacole@gmail.com](mailto:rubeneducacionfisicacole@gmail.com) .

- Cualquier duda o sugerencia que os surja, no dudéis en escribirme por el CORREO (preferible), PAPAS o EDMODO.