

TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 4ºEP

¡Hola a todas y a todos! Espero que estéis bien. Seguimos con la Unidad "deportes alternativos". Una vez practicado el Datchball, es el turno del Ringo.

Para esta semana (del 25 al 29 de mayo) vamos a practicar el Ringo. 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 25 al 29 de mayo:

- Aprender qué es y cómo se juega al Ringo. Os dejo un enlace de un video donde explica las principales reglas: <https://www.youtube.com/watch?v=za2hl7Z7qlc&t=266s>
- Como es normal, nadie tendrá un ringo en su casa (yo tampoco), pero os voy a enseñar cómo fabricar uno con este video: <https://www.youtube.com/watch?v=PK09g-chijc>
- 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 (como si fuera un disco volador) con el familiar que vayáis a jugar (si son varios, mejor): variando la distancia, la trayectoria (recto, 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 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.
- Cualquier duda o sugerencia que os surja, no dudéis en escribirme por el CORREO (preferible), PAPAS o EDMODO.