

TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 4ºEP

¡Hola a todas y a todos! Espero que estéis bien. Seguimos 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. Hemos terminado con el baloncesto y empezamos con el fútbol.

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 hacemos por tanto juegos relacionados con el fútbol. Utilizad siempre la zona donde tengáis más espacio. Vamos a trabajar la conducción, el pase y el tiro. Actividades a realizar la semana del 27 de abril al 1 de mayo:

- Aprender las reglas básicas del fútbol, aunque no llegaríamos a hacer partido de fútbol 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. Las reglas del fútbol 11: <https://www.youtube.com/watch?v=BXyu5Bpb-YM>
Las reglas del fútbol sala: <https://www.youtube.com/watch?v=7M9tTsxMDG0>
- Antes de comenzar a realizar cualquier juego relacionado con el fútbol, 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, conducir una pelota realizando diferentes acciones: conducirla dando golpecitos con una pierna y luego con la otra; conducirla pisándola con un pie y luego con el otro; conducirla combinando golpes y pisar; igual pero trotando. Os dejo un video sobre cómo conducir la pelota: <https://www.youtube.com/watch?v=hsplk3Tm6Hc>
- 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: conducir 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 conduciendo 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 conduciendo la pelota y volved. El que llega primero, gana.
- Ejercicio 4: circuito de conducción. 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 conducir 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 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: pases con el pie y control. Podéis hacerlos por parejas o si jugáis solos contra una pared. Os dejo unos videos de cómo pasar y controlar la pelota: pase corto https://www.youtube.com/watch?v=l_amAHyuutA

pase largo <https://www.youtube.com/watch?v=YH3ViULRiBA> control del balón
tras un pase <https://www.youtube.com/watch?v=GfbD1v96bHk>

- Ejercicio 7: Si jugáis dos o más el juego de "la bomba".
- Ejercicio 8: lanzamiento de penaltis. Hacéis una portería con cojines o cualquier otra cosa que tengáis. Lo ponéis a dos metros de distancia entre sí. Uno lanza el balón desde 3 metros e intenta marcar gol y el otro intenta pararlo.
- Ejercicio 9: juego "las porterías". Si jugáis dos o más, cada uno tiene una portería y tiene que intentar marcar a los demás y que no le marquen. Gana la persona al que menos goles le marquen.
- 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.
- Cualquier duda o sugerencia que os surja, no dudéis en escribirme por el PAPAS o EDMODO.