

## 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. 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, fútbol y empezamos con el voleibol.

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 voleibol. Utilizad siempre la zona donde tengáis más espacio. Vamos a trabajar el golpeo de dedos y de antebrazos. Actividades a realizar la semana del 4 al 8 de mayo:

- Aprender las reglas básicas del voleibol, aunque no llegaríamos a hacer partido de voleibol como tal (incluso si estuviéramos en el colegio), viene bien saber lo básico. Os dejo un enlace de un video donde explica muy bien varios aspectos imprescindibles: [https://www.youtube.com/watch?v=v\\_zYuFeA79M](https://www.youtube.com/watch?v=v_zYuFeA79M)
- Antes de comenzar a realizar cualquier juego relacionado con el voleibol, 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, botar una pelota y golpearla con las manos y brazos.
- 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: golpeo de dedos. Os dejo un video donde explica cómo hacerlo: <https://www.youtube.com/watch?v=uNFRwBGU-Rg>
- Ejercicio 2: golpeo de antebrazos. Os dejo un video donde lo explica bien: <https://www.youtube.com/watch?v=dVAv-bo6PV4>

- Ejercicio 3: haced ahora los dos tipos de golpes. Podéis dejar que bote una vez antes de golpearlo para que os resulte más fácil. Luego lo haréis sin bote. Id alternando los golpes (dedos, antebrazo). Os dejo un video donde explica bien cuándo realizar un golpe de dedos o de antebrazos. El golpe de dedos se hace siempre que el balón viene alto (por encima de la cabeza) y el de antebrazos, cuando viene bajo (por debajo de los hombros). <https://www.youtube.com/watch?v=eGLQtsVJ5kM>
- Ejercicio 4: juego "1, x, 2". Tenéis que jugar mínimo 2 personas y máximo, las que queráis. Os colocáis cerca en triángulo, cuadrado o círculo, dependiendo de los que estéis. Vais golpeando la pelota (siempre con golpe de dedos o de antebrazos) por turnos, sin orden, es decir, a quien le venga bien. Cada vez que alguien golpee la pelota, debe decir "uno", "equis" o "dos", en ese orden. El que golpee primero dice "uno", el segundo, "equis" y, el tercero, "dos". Los que golpean la pelota diciendo "uno" o "dos", lo hacen siempre hacia arriba con toque de dedos o antebrazos. Y el que golpea la pelota diciendo "tres", debe darle (como un remate) intentando tocar con la pelota a alguno de los otros participantes. Si le da a alguien sin que bote, pierde una vida al que le ha dado (tenemos 3 cada uno), si no le da, nadie pierde vida. Si la coge al vuelo, pierde vida el que ha golpeado la pelota diciendo "tres". Cuando alguien pierda las 3 vidas, se vuelve a empezar.
- Ejercicio 5: juego "a, e, i, o u" (2 más jugadores). Se juega igual que el "1, x, 2", pero diciendo las vocales cada vez que se golpee la pelota. De la "a" a la "o", se hace pasando la pelota y en la "u", se golpea intentando dar al alguien.
- Ejercicio 6: juego "ping-pong" (dos o más jugadores). Uno contra uno, dos contra dos, etc. Dividís el espacio que tengáis por la mitad con una cuerda, palo o similar. Cada equipo en su campo, debe golpear el balón con toque de dedos (cuando venga alto) o golpe de antebrazos (cuando viene bajo) y hacer que llegue al campo contrario. Puede botar una vez antes de golpearlo o no (como en el ping-pong). Si bota fuera del campo o en el propio campo al golpearlo, punto para el otro equipo. No se puede golpear dos veces seguidas la misma persona. El que obtenga más puntos gana. Podéis hacerlo a una cantidad (quien llegue primero a 20 puntos, por ejemplo) o en un tiempo (el que haga más puntos en 10, 15 o 20 minutos)
- Ejercicio 7: Si jugáis dos o más el juego de "la bomba" con golpes de dedos y de antebrazos siempre.

- 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. A partir del 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 el PAPAS o EDMODO.