

## TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 5ºEP

¡Hola a todas y a todos! Espero que estéis bien. Arrancamos el tercer trimestre igual que acabamos el segundo, así que vamos a seguir adaptándonos como podamos y a hacerlo lo mejor posible. Para este tercer trimestre vamos trabajar los deportes alternativos, aeróbic y los juegos populares, aunque de manera adaptada a las circunstancias en las que nos encontramos. Por tanto, realizaremos menos deportes alternativos, menos pasos de aeróbic y menos juegos populares de los que realizaríamos en condiciones normales, ya que no contamos ni con los espacios, ni materiales, ni personas necesarias.

A lo largo de estas 4 primeras semanas 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.

Para estas dos semanas que vienen (del 14 al 24 de abril) vamos a practicar el Datchball. Actividades a realizar la semana del 14 al 17 de abril:

- 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 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 balón

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.

- 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.
- Os iré poniendo videos explicativos en el Edmodo para que os quede todo más claro.
- Cualquier duda o sugerencia que os surja, no dudéis en escribirme por el PAPAS o EDMODO.