

TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 5ºEP

¡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 deportes alternativos, en concreto el Datchball y el Ringo. Hemos terminado con el Datchball y empezamos con el Ringo.

Ya sabéis que 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 27 de abril al 8 de mayo) vamos a practicar el Ringo. Actividades a realizar la semana del 27 de abril al 1 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.

- 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.