

EDUCACIÓN FÍSICA

TERCER TRIMESTRE

A TENER EN CUENTA:



La dinámica de la sesión será la siguiente:

1 UNO	2 DOS	3 TRES
 CALENTAMIENTO	 ACTIVIDADES	 RELAJACIÓN



Cada semana tendréis una sesión nueva de Educación Física. Sería recomendable realizar, al menos, dos veces educación física a la semana.

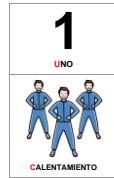


Haz fotos y vídeos realizando las actividades y envíalas a tu maestro o maestra.



Acuérdate de incorporar en las sesiones las rutinas de cuidado e higiene del cuerpo, al finalizar la sesión lávate la cara y las manos.

SESIÓN 2. EQUILIBRIO



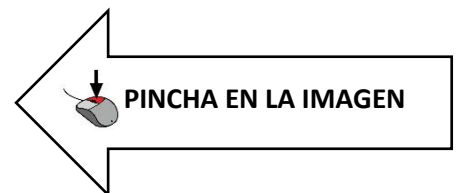
CALENTAMIENTO

ANTES DE COMENZAR A REALIZAR EDUCACIÓN FÍSICA, ES **IMPORTANTE HACER UN BUEN CALENTAMIENTO PARA NO LESIONARNOS.**

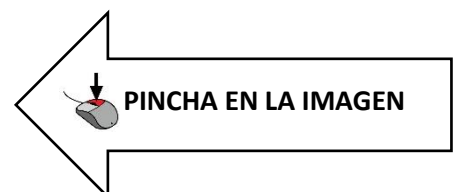
Os proponemos 2 tipos de calentamiento.

Elige uno y haz clic en la imagen para empezar.

Vídeo 1. CALENTAMIENTO 1. “MOVIENDO EL CUERPO”



Vídeo 2. CALENTAMIENTO 2. “MOVILIDAD ARTICULAR”





ACTIVIDADES

Actividad 1. CRUZAMOS LA CASA SIN TOCAR EL SUELO.

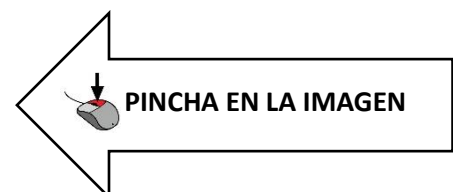
Descripción: Vamos a cruzar la casa sin tocar el suelo, caminando por encima de trozos de papel.

1. Colocamos los trozos de papel de forma continuada en el suelo, formando diferentes caminos para recorrer todas las estancias de la casa.
2. Un familiar nombrará una habitación de la casa.
3. El niño tendrá que dirigirse a la habitación pisando sobre los trozos de papel sin tocar el suelo.

1 UNO	
2 DOS	
3 TRES	

Observación: El juego terminará cuando el niño haya visitado todas las estancias de la casa sin pisar el suelo.

Material: Trozos de papel. Podemos utilizar trozos de papel higiénico, folios, cartulinas o cualquier otro material parecido que tengamos en casa.

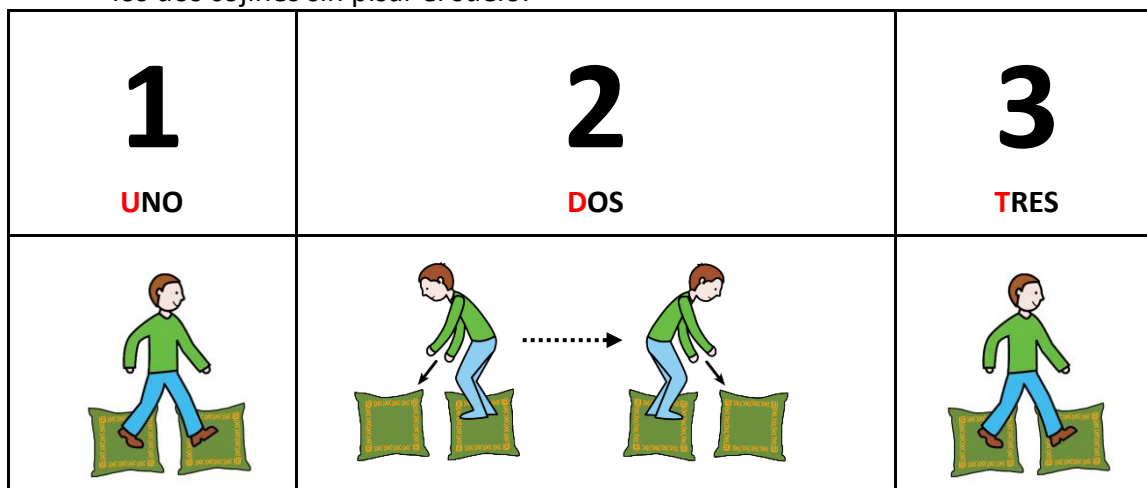


MIRA EL VÍDEO EXPLICATIVO

Actividad 2. RECORREMOS LA CASA CON DOS COJINES.

Descripción: Vamos a recorrer todas las estancias de la casa con dos cojines, caminando por encima de ellos, sin pisar el suelo.

1. El niño pisará sobre un cojín y colocará el otro delante para colocarse sobre este e ir avanzando.
2. Asimismo, irá recogiendo el cojín que quede detrás y lo irá colocando delante.
3. Así sucesivamente, hasta visitar las diferentes estancias de la casa con ayuda de los dos cojines sin pisar el suelo.

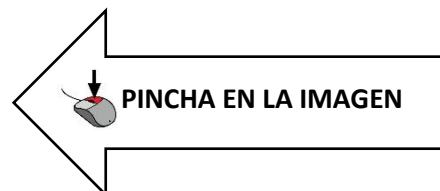


Observación: El juego terminará cuando el niño haya visitado todas las estancias de la casa.

Material: Dos cojines.

Variantes: Igual, pero en esta ocasión participarán otros miembros de la familia, aumentando así también el número de cojines (siempre uno más que el número de personas).

MIRA EL VÍDEO EXPLICATIVO



Actividad 3. TRANSPORTE DE ROLLOS

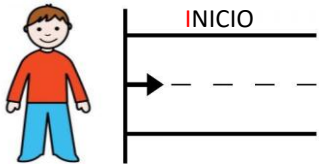
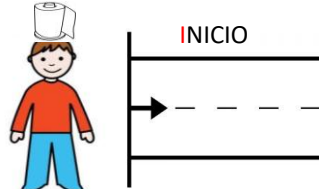
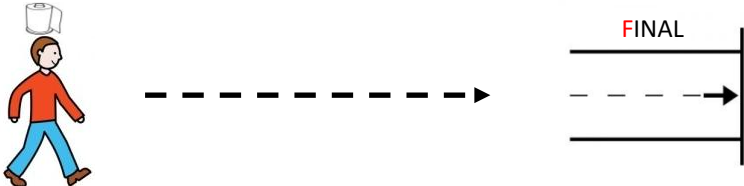
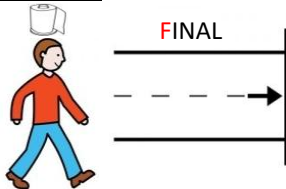
Descripción:

1. El niño se coloca de pie en el punto de inicio.
2. Se coloca un rollo de papel sobre la cabeza.
3. Comenzar a andar sin tocar el rollo con las manos, intentando que no se caiga.
4. Llegar con el rollo al punto final del recorrido (cualquier habitación).

Observación: habrá que transportar un total de 5 rollos.

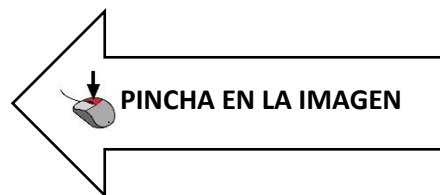
Variantes: cambiar el recorrido y establecer otras estancias de la casa. 2. Transportar los rollos higiénicos con otras partes del cuerpo (sobre la palma de la mano, en cuadrupedia, etc.).

Material: 5 rollos de papel higiénico.

1 UNO	
2 DOS	
3 TRES	
4 CUATRO	



MIRA EL VÍDEO EXPLICATIVO



Actividad 4. LOS MALABARISTAS

Descripción:

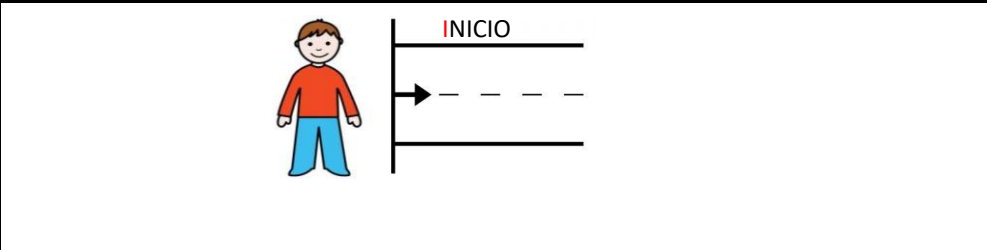
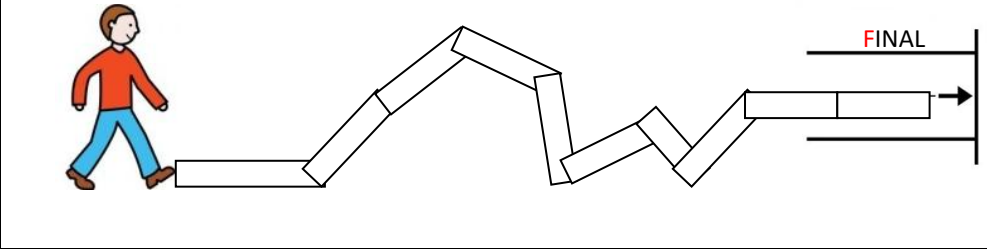
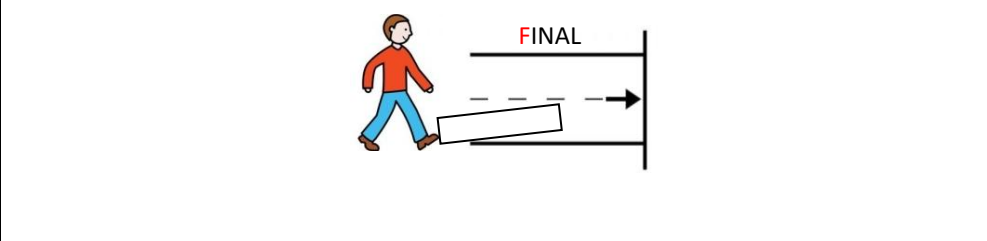
Antes de comenzar, crear un circuito con cinta adhesiva o papel higiénico.

1. El niño se coloca de pie en el punto de inicio.
2. Comenzar a andar por encima del circuito, sin salirse de él.
3. Llegar al punto final del recorrido sin haber pisado fuera.

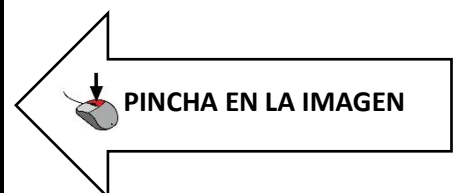
Observación: los circuitos pueden tener diferentes formas (cuadrado, rombo, rectángulo, círculo, etc.).

Variantes: igual, pero transportando objetos sobre cabeza o palma de la mano. También se pueden poner obstáculos sobre el circuito que el niño tendrá que superar (libros, zapatillas, ...).

Material: cinta adhesiva/papel higiénico y objetos de la casa.

1 UNO	
2 DOS	
3 TRES	








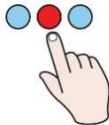




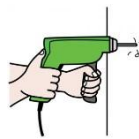

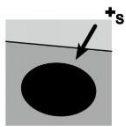



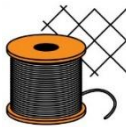
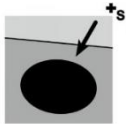




MIRA EL VÍDEO EXPLICATIVO



Actividad complementaria. CONSTRUIMOS ZANCOS

Descripción: Los alumnos junto a sus familiares elaborarán unos zancos con material reciclado para jugar después a mantener el equilibrio. Para ello, necesitarán el siguiente material.

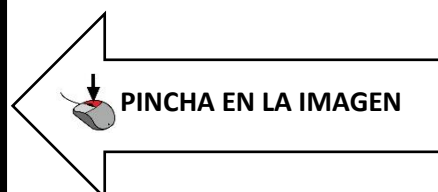
				
Material	tijeras	bolígrafo	2 latas	hilo

<div>1</div> <div>UNO</div>	<div></div> <div>La familia</div>	<div></div> <div>prepara</div>	<div></div> <div>el material</div>		
<div>2</div> <div>DOS</div>	<div></div> <div>La familia</div>	<div></div> <div>corta</div>	<div></div> <div>El hilo</div>		
<div>3</div> <div>TRES</div>	<div></div> <div>La familia</div>	<div></div> <div>señala</div>	<div></div> <div>con boli</div>	<div></div> <div>dos puntos</div>	<div></div> <div>en las latas</div>
<div>4</div> <div>CUATRO</div>	<div></div> <div>La familia</div>	<div></div> <div>taladra</div>	<div></div> <div>con cuchillo</div>	<div></div> <div>dos agujeros</div>	<div></div> <div>En las latas</div>
<div>5</div> <div>CINCO</div>	<div></div> <div>La familia</div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>
<div>6</div> <div>SEIS</div>	<div></div> <div>El niño</div>	<div></div> <div>anda</div>		<div></div> <div>con los zancos</div>	

Variantes:

- Carrera de zancos. Marcamos una línea de salida y una meta. Caminamos sobre los zancos desde la salida en línea recta hasta llegar a la meta.
- Con obstáculos (cajas, libros, zapatillas, ...). Colocamos una hilera de obstáculos separados entre sí y caminamos con los zancos pasando por encima de los obstáculos.

**MIRA EL VÍDEO
EXPLICATIVO**





RELAJACIÓN O VUELTA A LA CALMA

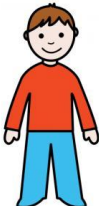
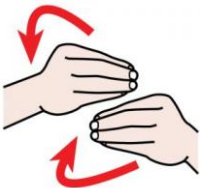
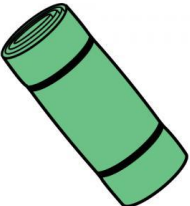
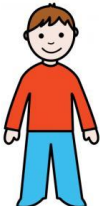
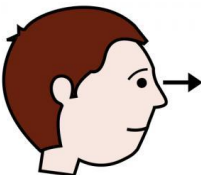

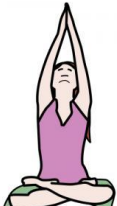
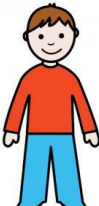


Actividad. YOGA PARA TODOS

Descripción:

Como actividad de relajación, los niños junto a sus padres realizarán una serie de posturas de yoga con la ayuda de un vídeo explicativo de YouTube. El enlace del vídeo es el siguiente:

<https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I>

A continuación, se presentan los pasos a seguir:

<div>1</div> <div>UNO</div>	<div></div> <div>El niño</div>	<div></div> <div>prepara</div>	<div></div> <div>una esterilla</div>	
<div>2</div> <div>DOS</div>	<div></div> <div>El niño</div>	<div></div> <div>ve</div>	<div></div> <div>un vídeo</div>	<div></div> <div>de yoga</div>
<div>3</div> <div>TRES</div>	<div></div> <div>El niño</div>	<div></div> <div>hace posturas</div>	<div></div> <div>de yoga</div>	

MIRA EL VÍDEO EXPLICATIVO

