



MATERIA/NIVEL: EDUCACIÓN FÍSICA 3º de Primaria				
SEMANA	MATERIA	CONTENIDOS/ESTANDARES TRABAJADOS	TAREA A REALIZAR	EVALUACIÓN
11/05/2020 al 15/05/2020	Educación Física	<p><b>CONTENIDOS.</b> Calentamiento Capacidades físicas básicas Habilidades motrices básicas</p> <p><b>ESTÁNDARES.</b> EF01.01.01 Conoce las rutinas básicas y necesarias para la práctica de la actividad deportiva. EF02.04.07 Muestra interés por la mejora de la competencia motriz. EF02.05.02 Mejora globalmente las capacidades físicas básicas a través del juego. EF01.02.03 Adapta las intensidades que requieran la duración de las tareas para mantenerse activo durante toda la clase. EF01.03.06 Toma conciencia de la importancia existente entre los beneficios de la actividad física y la salud. EF01.02.02 Es capaz de realizar una actividad de nivel moderado-vigoroso en una duración entre 6´ y 8´. EF01.02.01 Conoce las capacidades físicas básicas y reconoce alguna actividad para mejorarlas. EF01.02.04 Muestra interés hacia una mejora global en cuanto al manejo de acciones donde se implique alguna capacidad física básica. EF02.02.01 Conoce y utiliza las habilidades y destrezas básicas para resolver determinadas acciones motrices. EF02.06.03 Practica distintas actividades lúdicas y deportivas. EF02.07.03 Practica juegos y actividades en el medio urbano, natural o al aire libre. EF02.07.04 Muestra una actitud de respeto y consideración hacia el medio ambiente, colaborando con la conservación en la práctica de la actividad física.</p>	Me pongo a repasar y aprendo	Observación de tareas



## ORIENTACIONES SOBRE LA TAREA

### ME PONGO A PRUEBA: REPASO Y APRENDO

Durante las próximas semanas la tarea a realizar irá encaminada a repasar y reforzar algunos de los contenidos trabajados a lo largo del curso y para ello nos centraremos en tres aspectos básicos e importantes de los aprendizajes llevados a cabo:

- El calentamiento
- La actividad física sistemática, continua y progresiva
- El juego

Aprovechando la posibilidad de poder hacer salidas a la calle y entornos próximos, la tarea propuesta podréis trasladarla al exterior o interior según preferencias, intereses y posibilidades. Se trata de una propuesta abierta que se puede adaptar a las diferentes circunstancias y entornos.

**El calentamiento** es un elemento básico de la actividad física y que ha sido trabajado a lo largo del curso con diferentes rutinas, ejercicios y juegos. Se trata de que recuerden estas rutinas y conecten su experiencia con la nueva situación, retomando el hábito adquirido al respecto, a la hora de afrontar la actividad física. Tan solo tendrán que realizar los ejercicios que conocen de movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, hombros, muñecas, cuello) y los pueden combinar y/o alternar con estiramientos y diferentes desplazamientos (de frente, de espaldas, de lado, pata coja, levantando rodillas, dando con los talones en el glúteo, cuclillas... todos los que se les ocurran).

**La actividad física** irá dirigida al trabajo y mejora global de la resistencia cardiovascular, las capacidades físicas básicas y las habilidades motrices básicas. Después del periodo de confinamiento es interesante que, de forma progresiva, vuelvan a adaptarse a una actividad física que le requiera un esfuerzo e intensidad adecuado a su estado físico. Para ello utilizaremos dos tipos de actividades que se pueden complementar en duración e intensidad:

La Carrera Continua: esta semana comenzaremos con una pauta de ritmo de carrera tranquilo (lo más despacio que puedan), en la que tendrán que respetar tanto los tiempos de carrera como los de descanso.

1 minuto corriendo / 1' andando / 2' corriendo / 2' andando / 3 corriendo (total 6')

**El Juego** será la actividad que complementa la carrera continua y nos serviremos de uno conocido por todos y que adaptaremos la actividad física: [La Oca de Educación Física](#). Solo es necesario un dado y el tablero (facilitado en este documento) que podéis imprimir o, en su defecto, fabricar vuestro propio tablero dibujándolo. Otra opción es utilizar, si lo tenéis en casa, el tablero de la oca y escribir la leyenda de los ejercicios de las casillas en una hoja para saber lo que hay que hacer.



Es conveniente hacer algunas adaptaciones con respecto a algunas de las actividades que vienen en el juego de La Oca como, por ejemplo, las repeticiones. En este caso, los niños deberían sustituir repeticiones por tiempo, es decir, si hay que hacer 30 repeticiones en vez de esto, le daremos 30 segundos para que hagan el ejercicio a su ritmo, pero a lo que sí le daremos importancia es a la colocación y posición del cuerpo. Primará la buena ejecución sobre la cantidad.

Todas estas actividades, salvo la carrera continúa, son susceptibles de hacer tanto en interior como en exterior, utilizando y adaptando los elementos urbanos y domésticos a las diferentes actividades, además de las repeticiones e intensidades, a cada cual según sus posibilidades.

**LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

<p><b>4</b></p> <p>30 saltos</p>	<p><b>5</b></p> <p>Todos beben</p>	<p><b>6</b></p> <p>Mantener durante 30"</p>	<p><b>7</b></p> <p>Retrocede a la casilla 3</p>	<p><b>8</b></p> <p>De pelota a pelota y tiras porque te toca</p>	<p><b>9</b></p> <p>10 flexiones</p>	<p><b>10</b></p> <p>Plancha frontal 30"</p>	<p><b>11</b></p> <p>"Lunge" x10</p>	<p><b>12</b></p> <p>Cuarentena: descansas dos turnos</p>
<p><b>3</b></p> <p>Descansas un turno</p>	<p><b>28</b></p> <p>De pelota a pelota y tiras porque te toca</p>	<p><b>29</b></p> <p>Retrocede a la casilla 24</p>	<p><b>30</b></p> <p>"Fondos" de triceps x10</p>	<p><b>31</b></p> <p>Plancha acercando rodillas al pecho x15</p>	<p><b>32</b></p> <p>Todos beben</p>	<p><b>33</b></p> <p>x25</p>	<p><b>34</b></p> <p>De pelota a pelota y tiras porque te toca</p>	<p><b>13</b></p> <p>De pelota a pelota y tiras porque te toca</p>
<p><b>2</b></p> <p>20 abdominales</p>	<p><b>27</b></p> <p>Manda un ejercicio al resto de jugadores/as</p>	<p><b>44</b></p> <p>Intercambia la posición con el jugador/a que te sigue</p>	<p><b>45</b></p> <p>10 con cada pierna</p>	<p><b>46</b></p> <p>En la siguiente tirada, cuenta hacia atrás</p>	<p><b>47</b></p> <p>Cuántas eres capaz de hacer?</p>	<p><b>48</b></p> <p>Mantener 20"</p>	<p><b>35</b></p> <p>Todos hacen los ejercicios 1, 2, 4 y 9</p>	<p><b>14</b></p> <p>x20</p>
<p><b>1</b></p> <p>"Skipping" 30"</p>	<p><b>43</b></p> <p>Repite los dos últimos ejercicios que has realizado</p>	<p><b>54</b></p> <p>Mantener 20" cada pierna</p>	<p><b>53</b></p> <p>Mantener 20" cada pierna</p>	<p><b>52</b></p> <p>Mantener 20" cada pierna</p>	<p><b>51</b></p> <p>Retrocede a la casilla 41</p>	<p><b>50</b></p> <p>Mantener 20" cada pierna</p>	<p><b>36</b></p> <p>Salta a la casilla 41</p>	<p><b>15</b></p> <p>Vuelve a la casilla de salida</p>
<b>SALIDA</b>		<p><b>42</b></p> <p>Baila tu canción favorita durante 30"</p>	<p><b>56</b></p> <p>20" por estiramiento y brazo</p>	<p><b>55</b></p> <p>Mantener 20" cada pierna</p>	<p><b>39</b></p> <p>Vuelve a la casilla 20</p>	<p><b>38</b></p> <p>"burpees" x10</p>	<p><b>37</b></p> <p>Vuelve a la casilla anterior</p>	<p><b>16</b></p> <p>10 flexiones</p>
<p><b>24</b></p> <p>Cuarentena: descansas dos turnos</p>	<p><b>41</b></p> <p>Limpiate las manos con agua y jabón</p>	<p><b>40</b></p> <p>De pelota a pelota y tiras porque te toca</p>	<p><b>20</b></p> <p>Toma el atajo</p>	<p><b>21</b></p> <p>Plancha lateral 30"</p>	<p><b>22</b></p> <p>Todos beben</p>	<p><b>19</b></p> <p>x20</p>	<p><b>18</b></p> <p>"squats" x10</p>	<p><b>17</b></p> <p>De pelota a pelota y tiras porque te toca</p>