

# EDUCACIÓN FÍSICA

Estimadas familias:

Esta semana, vamos a aprovechar que pueden salir con sus hijos e hijas, para realizar un calentamiento previo y carrera continua de intensidad suave:

- **Martes 12 de mayo:** se trata de realizar primero un calentamiento como el que hacíamos en el cole, y luego cuando salgáis podéis alternar desplazamientos caminando, por otros con carrera suave, para terminar en casa estirando.
- **Jueves 14 de mayo:** es una actividad muy parecida al martes, pero introducimos un cambio en el calentamiento con desplazamiento (te lo explico en la tabla).

**ESTA SEMANA NO ME TIENEN QUE ENVIAR NADA (salvo la ficha de seguimiento de Expresión corporal, si todavía no me la ha enviado).**

Muchas gracias

DÍA	MATERIA	CONTENIDOS / ESTÁNDARES TRABAJADOS	TAREA
Martes 12 mayo 2020	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD/</b>  - EF01.02.05 Valora la función preventiva de los calentamientos.  - EF01.03.01 Muestra una mejora global de las capacidades físicas orientadas a la salud comparando y valorando sus progresos.  - EF01.06.04 Conoce y practica ejercicios básicos de calentamiento efectuándolos siguiendo un orden establecido.  - EF02.01.01 Adapta y combina de manera eficaz los desplazamientos (hacia atrás, laterales, cruzando...) y saltos en diferentes tipos de entornos y actividades físico deportivas y artístico expresivas.	<b>1º. Realiza el calentamiento sin desplazamiento, de las articulaciones, en casa:</b> tobillos, rodillas, cintura, hombros, muñecas y cuello.  <b>2º. Una vez en la calle, realiza el calentamiento con desplazamiento. En el cole, este calentamiento lo realizamos de banda a banda, en un campo de balonmano. En la calle no podemos hacerlo así, por tanto, lo que vas a hacer será repetir cada movimiento diez veces, yendo siempre hacia delante, son volver atrás. Entre los movimientos que hacíamos puedes realizar los siguientes:</b> brazos hacia delante, brazos hacia atrás, rodillas arriba, talones al glúteo, carrera lateral.  <b>3º. Una vez que hayas terminado el calentamiento, ya estás preparado para realizar carrera suave. Lo puedes hacer de la siguiente manera, con tramos de carrera suave y tramos caminando:</b>

			<p>Primer tramo: un minuto carrera suave.  Segundo tramo: dos minutos caminando.  Tercer tramo: dos minutos carrera suave.  Cuarto tramo: dos minutos caminando.  Quinto tramo: tres minutos carrera suave.  Sexto tramo: caminar hasta la vuelta a casa (aquí el tiempo lo decidís vosotros con papá y mamá; según el tiempo que salgáis de paseo, podéis alargar lo que consideréis hasta la vuelta a casa caminando)</p> <p><b>IMPORTANTE: estos tramos son orientativos, y siempre remarco que se realizará <u>carrera suave</u>; ahora bien, si notáis fatiga, volvéis a caminar inmediatamente. Si por el contrario, estáis acostumbrados a realizar carrera continua con vuestros padres, podéis realizar algún tramo más de carrera suave. SIEMPRE CON LA SUPERVISIÓN DE VUESTRO PADRE/MADRE/TUTOR LEGAL.</b></p> <p><b>4º. Estiramientos en casa:</b> Adjunto una tabla debajo con algunos estiramientos.</p>	
Jueves 14 mayo 2020	EDUCACIÓN FÍSICA	<p><b>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD/</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EF01.02.05 Valora la función preventiva de los calentamientos.</li> <li>- EF01.03.01 Muestra una mejora global de las capacidades físicas orientadas a la salud comparando y valorando sus progresos.</li> <li>- EF01.06.04 Conoce y practica ejercicios básicos de calentamiento efectuándolos siguiendo un orden establecido.</li> <li>- EF02.01.01 Adapta y combina de manera eficaz los desplazamientos (hacia atrás, laterales, cruzando...) y saltos en diferentes tipos de entornos y actividades físico</li> </ul>	<p><b>1º. Realiza el calentamiento sin desplazamiento, de las articulaciones, en casa:</b> tobillos, rodillas, cintura, hombros, muñecas y cuello.</p> <p><b>2º. Una vez en la calle, realiza el calentamiento con desplazamiento. En el cole, este calentamiento lo realizamos de banda a banda, en un campo de balonmano. En la calle no podemos hacerlo así, por tanto, lo que vas a hacer será repetir cada movimiento diez veces, yendo siempre hacia delante, son volver atrás. Entre los movimientos que hacíamos puedes realizar los que tú quieras u otros que sepas o hayas pensado tú.</b></p> <p><b>3º. Una vez que hayas terminado el calentamiento, ya estás preparado para realizar carrera suave. Lo puedes</b></p>	

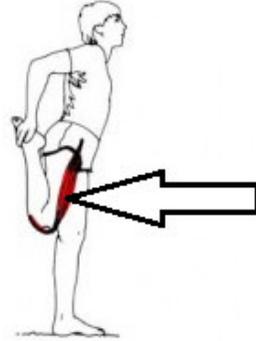
		deportivas y artístico expresivas.	<p><b>hacer de la siguiente manera, con tramos de carrera suave y tramos caminando:</b></p> <p>Primer tramo: un minuto carrera suave. Segundo tramo: dos minutos caminando. Tercer tramo: dos minutos carrera suave. Cuarto tramo: dos minutos caminando. Quinto tramo: tres minutos carrera suave. Sexto tramo: caminar hasta la vuelta a casa (aquí el tiempo lo decidís vosotros con papá y mamá; según el tiempo que salgáis de paseo, podéis alargar lo que consideréis hasta la vuelta a casa caminando)</p> <p><b>IMPORTANTE:</b> estos tramos son orientativos, y siempre remarco que se realizará <b>carrera suave</b>; ahora bien, si notáis fatiga, volvéis a caminar inmediatamente. Si por el contrario, estáis acostumbrados a realizar carrera continua con vuestros padres, podéis realizar algún tramo más de carrera suave. SIEMPRE CON LA SUPERVISIÓN DE VUESTRO PADRE/MADRE/TUTOR LEGAL.</p> <p><b>4º. Estiramientos en casa:</b> Adjunto una tabla debajo con algunos estiramientos.</p>	
--	--	------------------------------------	---	--

**ESTIRAMIENTOS** (como has trabajado sobre todo las extremidades inferiores, céntrate en los estiramientos de esas extremidades, pero sería recomendable realizar todos)

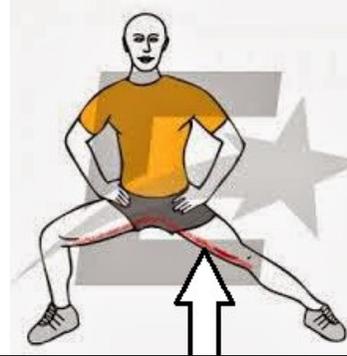
**GEMELOS**



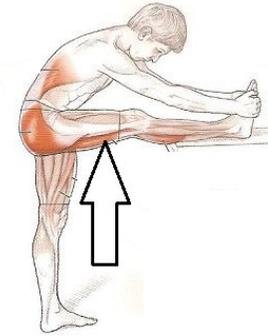
**CUÁDRICEPS**



**ABDUCTORES**



**BÍCEPS FEMORAL**



**GLÚTEOS**



**BÍCEPS**

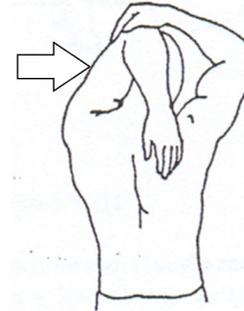


Puedes elegir cualquiera de los dos

**BÍCEPS**



**TRÍCEPS**



**DELTOIDES**



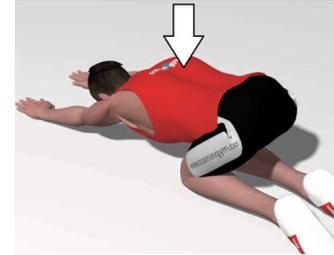
**ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO**



**PECTORAL**



**DORSAL**



**ABDOMINALES**

