

# EDUCACIÓN FÍSICA

Buenos días familias:

- Esta semana, comenzaremos una unidad nueva llamada: SOBRE RUEDAS (patines, patinete..) y os adjunto también otra de: ME MUEVO EN BICI (bicicleta), para que podáis realizar la que quieran según posibilidades y material del que disponen. Realizarlas con flexibilidad, siendo nuestro objetivo principal disfrutar y realizar ejercicio.
- Utilizar medidas de seguridad: casco, rodilleras, coderas...
- Las actividades se realizarán dependiendo del nivel y posibilidades del alumno.
- Se puede buscar información a través de las Nuevas Tecnologías (TIC)
- En la ficha 1 de patines y en la de la bicicleta, en la parte de animación aparece un enlace para ver vídeos explicativos.
- Se adjuntan las **fichas** correspondientes a cada sesión:



ficha 1 martes12  
patines .pdf



ficha 1 martes 12  
bicicleta.pdf



ficha 2 jueves 13  
patines.pdf



ficha 2 jueves 13  
bicicleta.pdf

Cualquier duda que surja os ponéis en contacto conmigo.

Os mando un abrazo

Soledad

**SEMANA DEL 11 AL 15 DE MAYO**

DÍA	MATERIA	CONTENIDOS/ESTÁNDARES TRABAJADOS	TAREA A REALIZAR	EVALUACIÓN
Martes 12 mayo de 2020	E.F.	<p align="center"><b><u>SOBRE RUEDAS</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce el nivel de patinaje</li> <li>• Mantiene una posición de base, equilibrada y segura que predisponga a la acción de patinar.</li> <li>• Aprende a frenar y caer de forma segura</li> </ul> <p align="center"><b><u>ME MUEVO EN BICI</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monta y desmonta la bicicleta</li> <li>• Usa las marchas adecuadamente</li> <li>• Realiza frenadas de emergencia</li> <li>• Mantiene el equilibrio y la dirección</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ficha 1: Patines, patinete ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción (ver vídeo, que se adjunta en la ficha)</li> <li>- Realizar ejercicios de la ficha adaptándose a las posibilidades de cada alumno.</li> <li>- Se adjunta ficha</li> </ul> </li> <li>• <b>Ficha 1: Bicicleta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción (ver vídeo, que se adjunta en la ficha)</li> <li>- Realizar ejercicios de la ficha, adaptándose a las posibilidades de cada alumno.</li> <li>- Se adjunta ficha</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplir las normas y atender a las explicaciones.</li> <li>• Participar activamente</li> <li>• Manifestar esfuerzo e interés por mejorar.</li> <li>• Ser capaz de mantener el equilibrio</li> <li>• Controlar la velocidad y la parada.</li> <li>• Girar con seguridad.</li> <li>• Realizar giros sobre mí mismo.</li> <li>• Ser capaz de sortear obstáculos sin caerse.</li> <li>• Alcanzar un dominio que me permite el uso de los patines/bicicleta como medio de transporte.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar activamente.</li> <li>• Montar y desmontar de</li> </ul>

**BLOQUE:** Juego y Deporte

**UNIDAD:** Sobre Ruedas

**SESION:** 01

2<sup>do</sup> ciclo :**CICLO**

3<sup>o</sup> y 4<sup>o</sup> :**NIVEL**

**MATERIAL:** colchonetas.

**ORG. ALUMNOS:** individual y parejas.

**OBJETIVOS:**

1. Evaluar el nivel de patinaje de cada alumno.
2. Mantenerse en una posición de base, equilibrada y segura que predisponga a la acción de patinar.
3. Aprender a frenar y caer de forma segura.

**TEC. ENSEÑANZA:** Man Directo y Res de Problemas.



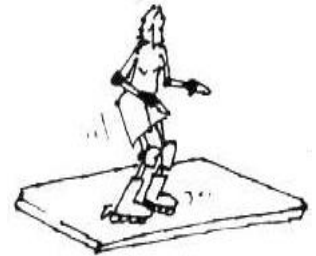
**ANIMACIÓN**

**1. Introducción al Patinaje en Linea.** Visionado del siguiente video:

- FreeSkate in Barcelona: [http://youtu.be/e7MmVp0q\\_5w](http://youtu.be/e7MmVp0q_5w)

**PARTE PRINCIPAL**

**1. Posición de Base.** Sobre una superficie antideslizante (colchonetas, arena) adoptamos la Posición de Base con rodillas flexionadas, brazos extendidos y mirada al frente.

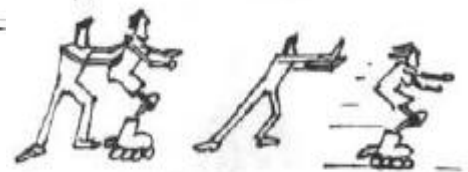


**2. Desequilibrios.** Se realizan disequilibrios y reequilibrios en acciones como:

- Flexiones y extensiones.
- Balanceos laterales.
- Pasos laterales.
- Equilibrios sobre un patín.
- Saltos.



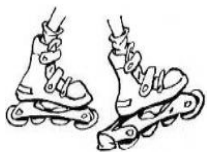
**3. Empújame.** Por parejas, uno empuja a su compañero, para que se reequilibre y adopte la posición de base.



**4. Cógeme.** Por parejas, uno realiza el empuje desde una pared, de espaldas. Su compañero le frena.

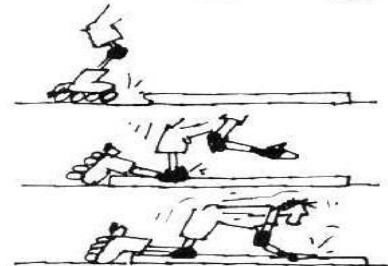


**5. El Carrito de la Compra.** Por parejas, uno empuja a su compañero y lo va trasladando por la pista. El empuje se realiza en las caderas.



**6. La Parada.** En primer lugar, adoptamos la posición básica de parada. Luego, poco a poco, vamos consiguiendo frenar. Por parejas, uno tira del compañero, y el otro lo impide frenando su avance.

**7. Cuerpo a Tierra.** Si los alumnos disponen de todas las protecciones, sobre una colchoneta, realizan la forma correcta y segura de caerse para no hacerse daño.



**8. Patinando por Parejas.** Cogidos de las manos, patinan alrededor de la pista.



**VUELTA A LA CALMA**

**1. El Patinete.** Con un solo patín, se toma impulso y se desliza la mayor distancia posible.

**BLOQUE:** Juego y Deporte

**UNIDAD:** En Bici al Cole

**SESION:** 01

3<sup>er</sup> ciclo :**CICLO**

5<sup>o</sup> y 6<sup>o</sup> :**NIVEL**

**MATERIAL:** bicicletas, conos y picas.

**ORG. ALUMNOS:** individual y parejas.

### **OBJETIVOS:**

1. Montar y desmontar de la bicicleta.
2. Usar las marchas adecuadamente.
3. Realizar frenadas de emergencia.
4. Mantener el equilibrio y la dirección.

**TEC. ENSEÑANZA:** Man Directo y Res de Problemas.



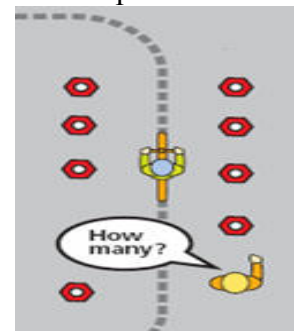
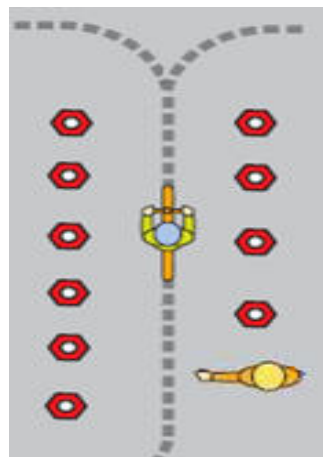
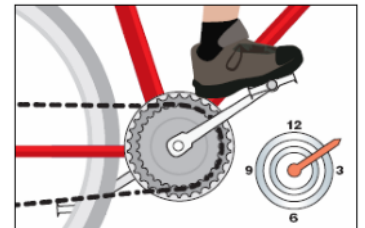
### **ANIMACIÓN**

**1. Introducción a la Bicicleta.** Visionado de los siguientes videos:

- Me apunto a moverme en bici: <http://youtu.be/k7h8hPhd8OE>
- Follow me - Downhill: <http://youtu.be/zUy1Hq9UiyY>
- Trial Bike Free Style: <http://youtu.be/2Tz8uDZfvr0>

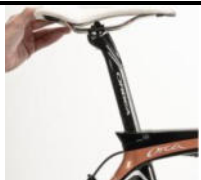
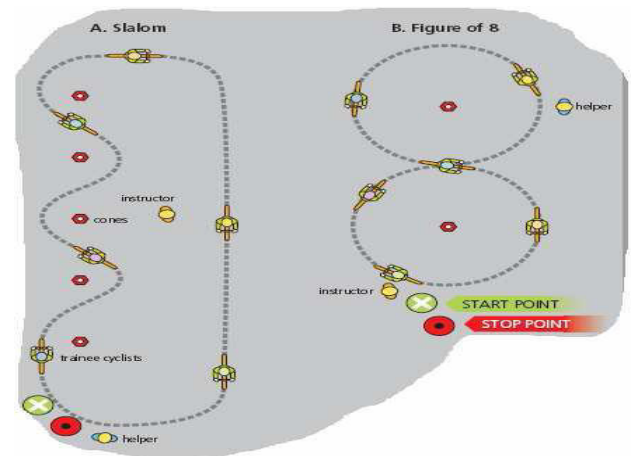
### **PARTE PRINCIPAL**

- 1. Montar-Desmontar.** Explicamos el acto de comenzar y de parar a montar en bicicleta así cómo montar y desmontar de la misma.
- 2. Cambio de Marcha.** Explicamos el uso de las marchas y para qué sirven.
- 3. Frenada de Emergencia.** Explicamos cómo frenar con rapidez y control simulando una situación de emergencia.
- 4. Choca esos Cinco.** Cada alumno montado en su bicicleta, se choca las manos con el resto de compañeros cada vez que se encuentran de frente.
- 5. Sin Manos.** Ahora, intentan conducir la bicicleta sin manos.
- 6. Mirar Atrás.** El alumno deberá ser capaz de mirar atrás de su hombro izquierdo manteniendo el equilibrio, circulando en línea recta y sin zigzaguear. Circulando por un carril de conos, los alumnos deberán mirar atrás y decir el nº de dedos que enseñamos.



**7. Señalización.** Explicamos cómo señalar cuando queremos girar. Siempre con el brazo izquierdo, extendido para girar a la izquierda o formando un ángulo de 90° para girar a la derecha. Para ello, los alumnos circulan a través de un canal de conos, mirará hacia atrás para ver nuestra indicación (dcha o izq), realizará la misma señalización y girará al final del canal de conos.

**8. Slalom y Equilibrio.** Se organizan un recorrido en zig-zag y otro en ocho para mejorar el equilibrio a una velocidad baja a la vez que evitan objetos.



### **VUELTA A LA CALMA**

**1. Ajustar el Sillín.** Enseñamos como ajustar el sillín a la altura correcta.

<p>Jueves 14 de mayo de 2020</p>	<p>E.F</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>SOBRE RUEDAS</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora el equilibrio dinámico, el empuje y el deslizamiento sobre los patines.</li> <li>• Controla la velocidad y la parada.</li> <li>• Inicia los giros básicos.</li> <li>• Aumenta la confianza en sí mismo.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>ME MUEVO EN BICI</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora el equilibrio sobre la bicicleta.</li> <li>• Mejorarla habilidad en la conducción</li> <li>• Mejora la técnica básica y adquirir confianza.</li> <li>• Conoce la mecánica de la bicicleta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ficha 2: Patines, patinete ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción (ver vídeo, que se adjunta en la ficha)</li> <li>- Realizar ejercicios de la ficha, adaptándose a las posibilidades de cada alumno.</li> <li>- Se adjunta ficha</li> </ul> </li> <li>• <b>Ficha 2: Bicicleta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción (ver vídeo, que se adjunta en la ficha)</li> <li>- Realizar ejercicios de la ficha, adaptándose a las posibilidades de cada alumno.</li> <li>- Se adjunta ficha</li> </ul> </li> </ul>	<p>la bicicleta correctamente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frenar con control.</li> <li>• Mejorar el equilibrio y la dirección.</li> <li>• Usar las marchas adecuadamente.</li> <li>• Mejorar la habilidad en la conducción de la bicicleta/patinetes</li> <li>• Conocer las normas básicas de Educación Vial.</li> </ul>
----------------------------------	------------	---	--	---

**BLOQUE:** Juego y Deporte

**UNIDAD:** En Bici al Cole

**SESION:** 02

3<sup>er</sup> ciclo :**CICLO**

5º y 6º :**NIVEL**

**MATERIAL:** bicicletas, conos, picas y cuerdas.

**ORG. ALUMNOS:** individual, parejas y gran grupo.

### **OBJETIVOS:**

1. Mejorar el equilibrio sobre la bicicleta.
2. Mejorar la habilidad en la conducción.
3. Mejorar la técnica básica y adquirir confianza.
4. Conocer la mecánica de la bicicleta.

**TEC. ENSEÑANZA:** Man Directo y Res de Problemas.

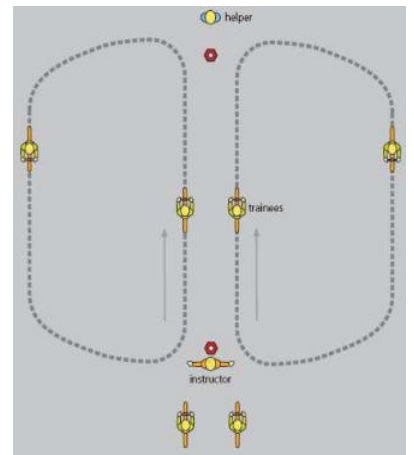


### **ANIMACIÓN**

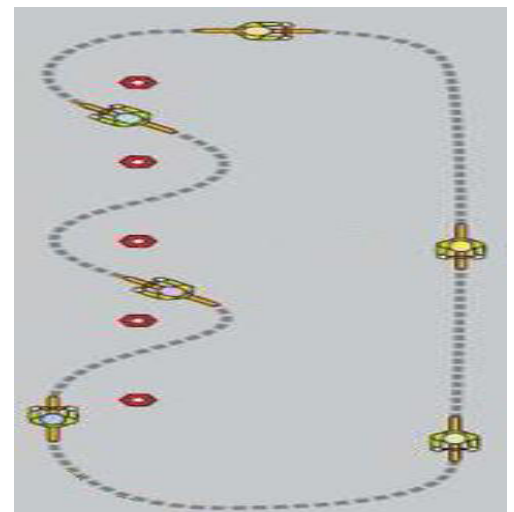
1. **Choca esos Cinco.** Cada alumno montado en su bicicleta, se choca las manos con el resto de compañeros cada vez que se encuentran de frente.

### **PARTE PRINCIPAL**

1. **De la Mano.** Por parejas, los alumnos circulan con su bicicleta cogidos de una mano.
2. **Circuito en Paralelo.** Por parejas, comienzan el ejercicio al mismo tiempo, uno a cada lado, deben realizar una figura similar a la forma de una mariposa manteniendo el mismo ritmo, con lo cual ambos se deben observar el uno al otro para ser capaces de llevar la misma velocidad y dirección.



3. **Carrera de lentos.** Los alumnos se colocan en una línea, el objetivo es alcanzar la otra línea situada a 20 metros de distancia lo más lentamente posible. El último alumno en alcanzar la línea es el ganador. Los alumnos deben mantener el equilibrio circulando muy despacio pero siempre en línea recta y hacia delante.



4. **Circuito.** Planteamos un recorrido con diferentes dificultades:

- Zig-zag entre conos.
- Equilibrio entre cuerdas.
- Maniobras en espacios limitados.
- Recorridos en forma de "U".



5. **Limbo en Bicicleta.** Se coloca una cuerda de poste a poste para que los alumnos pasen por debajo con sus bicicletas tratando de no tocar la cuerda.



### **VUELTA A LA CALMA**

1. **Colocar la Cadena.** Enseñamos como colocar la cadena cuando ésta sale de su sitio.

**BLOQUE:** Juego y Deporte

**UNIDAD:** Sobre Ruedas

**SESION:** 02

2<sup>do</sup> ciclo :**CICLO**

3<sup>o</sup> y 4<sup>o</sup> :**NIVEL**

**MATERIAL:** cuerdas.

**ORG. ALUMNOS:** individual, parejas y gran grupo.

### **OBJETIVOS:**

1. Mejorar el equilibrio dinámico, el empuje y el deslizamiento sobre los patines.
2. Controlar la velocidad y la parada.
3. Iniciar los giros básicos.
4. Aumentar la confianza en sí mismo.

**TEC. ENSEÑANZA:** Man Directo y Res de Problemas.



### **ANIMACIÓN**

1. **Patinaje Libre.** Cada alumno, con sus patines, patinan libremente por toda la pista.

### **PARTE PRINCIPAL**

1. **Sin caerm.** En movimiento, se realizan diferentes equilibrios.



2. **Abrir y Cerrar.** Desde la posición de base realizar deslizamientos adelante y atrás, presionando sobre el borde interno de las ruedas. Luego, realizar el deslizamiento simultáneamente con ambas piernas, describiendo una onda o "paréntesis" sobre el suelo.



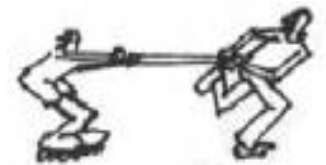
3. **Paso de Charlot.** Imitando el paso de Charlot (juntando los talones y abriendo las puntas) nos desplazamos transfiriendo el peso de una patín al otro.



4. **Paso de Frankenstein.** Partiendo de la posición de base, desplazarnos imitando a Frankenstein. El peso del cuerpo pasa de un patín al otro.

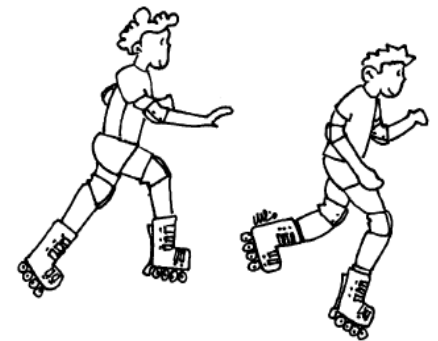


5. **El Cohete.** Por parejas agarrados a los extremos de una cuerda. El que tira, lanza a su compañero, el cual se soltará de la cuerda para salir disparado como un "cohete".



6. **Giramos.** Para girar con patines en línea deberemos primero adelantar el patín del lado del que queramos girar, y una vez hecho esto, girar la pierna adelantada hacia el lado que queramos girar, acompañándola con el cuerpo al inclinar este hacia el interior de la curva. En cierto modo, podemos decir que la sensación es que un patín, el interior, "tira" del otro para girar.

7. **Pillar.** Por Uno de los niños se la queda, he intenta pillar a cualquiera del resto de compañeros. Al que pille, pasa a quedársela.



### **VUELTA A LA CALMA**

1. **El Patinete.** Con un solo patín, se toma impulso y se desliza la mayor distancia posible.