



Castilla-La Mancha

PLAN DE TRABAJO SUSPENSIÓN ACTIVIDAD DOCENTE PRESENCIAL

CEIP EL GRECO

# ED.FÍSICA



SEMANA DEL 25 AL 29 DE MAYO				
DÍA	MATERIA	CONTENIDOS/ESTÁNDARES TRABAJADOS	TAREA A REALIZAR	EVALUACIÓN
Martes 2 de junio de 2020	E.F.	<p style="text-align: center;"><b><u>“LUCHA”</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza – resistencia muscular. Práctica de diversas actividades en las que sea necesaria la utilización de la fuerza muscular, realizando ejercicios que implican pequeñas sobrecargas, juegos de transporte, lucha, circuitos de fuerza, buscando la ejecución segura.</li> <li>• Movilidad articular y elasticidad muscular. Tipos de actividades para su desarrollo y el mantenimiento de la flexibilidad. Ejecución segura y correcta.</li> <li>• Velocidad. Realización de actividades y juegos de velocidad de reacción, gestual y de desplazamiento.</li> <li>• Reconocimiento general de la capacidad física más implicada en diversos ejercicios.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica la capacidad física básica implicada de forma más significativa en los ejercicios</li> <li>- Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.</li> </ul> </li> <li>• El calentamiento global: estructuración y puesta en práctica.</li> </ul>	<p><b><u>Ficha 1: MARTES</u></b> <b><u>Sesión 1</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- El ciempiés.</li> <li>- El rey de la línea.</li> <li>- La jaula.</li> <li>- Hoy no me puedo levantar.</li> <li>- Dar la vuelta.</li> <li>- Mini-yoguis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación de las tareas.</li> </ul>
Jueves 4 de junio de 2020			<p><b><u>Ficha 2: JUEVES</u></b> <b><u>Sesión 2</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento.</li> <li>- Saco de patatas.</li> <li>- Atrapar el balón.</li> <li>- Ataque y defensa.</li> <li>- Sumo.</li> <li>- Mini-yoguis.</li> </ul>	



		<ul style="list-style-type: none"><li>- Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.</li><li>• <b>Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la oposición. Resolución de problemas motores de cierta complejidad.</b></li><li>- Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.</li><li>- Distingue en juegos y deportes individuales y colectivos estrategias de cooperación y de oposición.</li></ul>		
<p>Buenos días familias:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Esta semana continuamos con la unidad de “lucha”.</li><li>- Podéis realizar las tareas en el orden que queráis, con flexibilidad.</li><li>- Las actividades se realizarán cada uno a su nivel y posibilidades. Podéis modificar lo necesario para poder realizarlas.</li></ul> <p>Espero que disfrutéis.</p> <p>Un saludo.</p>				



#### OBJETIVOS:

- Adaptarse a la posición de lucha.
- Mejorar la velocidad de reacción.
- Percibir la fuerza del adversario.

#### CALENTAMIENTO:

- Carrera continua muy suave en el patio o skipping estático. Entre tres y cinco minutos.
- Movimiento articular.

#### PARTE PRINCIPAL: (jugamos en familia)

- EL CIEMPIÉS: nos cogemos de las manos, intentamos desequilibrar con los pies a algún miembro de la familia y que caigan al suelo sin ser derribado. Nunca se sueltan las manos y tenemos cuidado de que no caigan con fuerza.
- LA JAULA: toda la familia cogida de las manos formando un círculo y uno en el centro. A la señal debe intentar salir del círculo formado por sus compañeros, mientras que estos tratarán de evitarlo.
- EL REY DE LA LÍNEA: pintamos una línea en el suelo, por parejas, cada uno en un extremo de la línea. Avanzar sobre la línea para tirar al oponente.
- HOY NO ME PUEDO LEVANTAR: uno de la pareja se tumbará en el suelo y dejará que su compañero le sujete. A la señal, el inmovilizado debe intentar ponerse de pie y el que atrapa evitarlo.
  - VARIANTE: boca arriba.
- DAR LA VUELTA A LA TORTUGA: uno de cada pareja se estira boca abajo en el suelo, abarcando la mayor superficie posible. El compañero debe intentar girarlo cogiéndolo por los brazos, las piernas... (menos por la ropa). El que está estirado hará fuerza contra el suelo para evitar ser girado.

#### VUELTA A LA CALMA:

- Mini-yoguis: intenta reproducir las posturas de la imagen de la página 6.



FICHA 2

JUEVES 04/06/2020

SESIÓN 2

OBJETIVOS:

- Adaptarse a la posición de lucha.
- Mejorar la velocidad de reacción.
- Percibir la fuerza del adversario.

CALENTAMIENTO:

- Carrera continua muy suave en el patio o skipping estático. Entre tres y cinco minutos.
- Movimiento articular.

PARTE PRINCIPAL: (jugamos en familia)

- SACO DE PATATAS: en familia, cada uno de los miembros de la familia, menos uno, se va tumbando sobre una pelota, de forma pasiva y sin ofrecer resistencia. El adversario, que será el que no se ha tumbado, irá apartando hasta llegar al tesoro.
  - VARIANTE: podemos medir el tiempo que invierte cada miembro de la familia.
- ATRAPAR EL BALÓN: por parejas, uno en posición de cuadrupedia y con un balón debajo, el otro intenta apoderarse del balón.
- ATAQUE Y DEFENSA: por parejas, ambos con un balón bajo el brazo y un pañuelo colgado de la parte posterior de la cintura. Intentar arrebatarse ambos objetos al adversario.
- SUMO: por parejas, dibujamos un círculo en el suelo y tratamos de sacar fuera del círculo al oponente.
- Puedes investigar sobre los diferentes tipos de lucha que tenemos en nuestro país.

VUELTA A LA CALMA: mini-yoguis, (página 6)

Espero que os lo hayáis pasado genial jugando en familia.

¡Un abrazo muy fuerte!

