

# EDUCACIÓN FÍSICA

## SEMANA DEL 8 AL 17 DE JUNIO

Estimadas familias:

En estas dos semanas solamente tenemos una clase de Educación Física (viernes 12 de junio), que la enfocaremos de una manera lúdica, con el **Juego de la Oca de Educación Física**, que les adjunto como pdf.

*Las dinámicas planteadas las semanas pasadas las pueden seguir realizando si quieren, en el momento que consideren, aunque no sea la tarea de esta semana. Me refiero a la dinámica del calentamiento, carrera con descansos y estiramientos; así como al juego on-line llamado JUMANGYM, al que pueden jugar varios miembros de la familia. Les vuelvo a incluir aquí el enlace:*

*<https://view.genial.ly/5ead87f947bad90d6e966000/game-juego-de-educacion-fisica>*

Llegando al final de curso, les quería agradecer su esfuerzo, colaboración y trabajo, en unas circunstancias muy difíciles. ¡Muchas gracias!

**ESTA SEMANA NO ME TIENEN QUE ENVIAR NADA.**

Muchas gracias.

DÍA	MATERIA	CONTENIDOS / ESTÁNDARES TRABAJADOS	TAREA	
Viernes 12 junio 2020	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. JUEGOS Y DEPORTES/</b>  - EF01.02.05 Valora la función preventiva de los calentamientos.  - 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.  - EF02.01.02	<b>JUEGO DE LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> (Se lo adjunto en otro documento como pdf)	

		<p>Adapta la habilidad motriz básica de salto a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas que presenten cierto grado de incertidumbre.</p> <p>- EF02.01.03 Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas utilizando básicamente los segmentos dominantes explorando la utilización de los no dominantes.</p> <p>- EF02.01.05 Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones.</p>		
--	--	---	--	--

# **LA OCA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

## **REGLAS GENERALES**

- En cada casilla hay que superar una prueba para poder quedarse en ella. Si no se supera la prueba, se vuelve a la casilla desde donde se ha tirado la última vez.
- En función de la dificultad de la prueba, se puede pactar entre los jugadores un número determinado de intentos, que en ningún caso será superior a tres.
- Cada jugador lanza el dado una sola vez en cada turno, independientemente de que supere la prueba o no.
- Si al lanzar el dado sale el número 6, NO se vuelve a tirar.
- Para ganar la partida hay que llegar a la meta con el número de dado exacto. De lo contrario, se retroceden tantas casillas como números sobren. Es decir, se rebota.

## **MATERIAL NECESARIO**

- 1 ficha por cada jugador y un dado.
- 1 palo de fregona u escoba (solo el palo).
- 1 pelota de papel (a ser posible reciclado).

1 libro.

Casillas	Pruebas
1	Salida
2	Tumbado boca abajo, elevar de forma alterna un brazo y la pierna contraria. 15 veces.
3	Flexionar y extender las muñecas. 20 veces.
4	De oca a oca y tiro porque me toca.
5	5 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con la pierna izquierda, sin apoyar la otra.
6	De puente a puente y tiro porque lleva la corriente.
7	Tocar todas las puertas que haya en la vivienda en menos de "x" segundos (pactar el tiempo con los otros jugadores).
8	Tumbarse en el suelo y levantarse sin usar las manos.
9	Tumbado boca arriba, subir y bajar las piernas extendidas (ángulo de 90o). 15 veces.
10	De oca a oca y tiro porque me toca.
11	5 vueltas a la mesa donde estás jugando saltando con la pierna derecha, sin apoyar la otra.
12	De puente a puente y tiro porque lleva la corriente.
13	Sujetar 3 o 4 libros, según el peso de los mismos y elevar los brazos hasta la altura de los ojos. 15 veces.
14	10 jumping jacks (salto en estrella)
15	De oca a oca y tiro porque me toca.
16	Dar 10 golpes a una pelota de papel de manera alternativa con ambas manos.
17	15 abdominales.
18	Posada: un turno sin jugar.

19	De dados a dados y tiro porque me ha tocado.
20	5 flexiones.
21	De oca a oca y tiro porque me toca.
22	15 sentadillas.
23	5 burpees (flexión-salto).
24	Túmbate y da 1 vuelta a la mesa impulsándote solo con las manos, sin utilizar las piernas.
25	Mantén en equilibrio el palo de la escoba o fregona (solo el palo) con la palma de la mano 10 segundos.
26	5 flexiones tríceps. Puedes apoyarte en una mesa baja, cama, escalón, etc.
27	De oca a oca y tiro porque me toca.
28	15 saltos subiendo las rodillas al pecho.
29	Pozo: dos turnos sin jugar.
30	Skipping durante 20 segundos (elevar de manera alterna las rodillas a la altura de la cadera)
31	Encestar una pelota de papel en una papelera situada a 3 metros de distancia.
32	De oca a oca y tiro porque me toca.
33	15 flexiones-extensiones de rodilla con salto incluido.
34	Haz 3 respiraciones profundas y relajadas con los ojos cerrados, inspirando por la nariz y expirando por la boca.
35	Laberinto: retrocede hasta la casilla nº 26.
36	Tumbado boca arriba, flexionar las piernas y hacer la bicicleta durante 15 segundos.
37	10 flexiones.
38	De oca a oca y tiro porque me toca.
39	10 burpees (flexión-salto).

40	30 saltos laterales de un lado al otro de un palo de escoba o fregona.
41	Tumbado boca abajo, elevar a la vez ambos brazos y piernas 15 veces.
42	10 flexiones tríceps. Puedes apoyarte en una mesa baja, cama, escalón, etc.
43	De oca a oca y tiro porque me toca.
44	Cárcel: tres turnos sin jugar.
45	De dados a dados y tiro porque me ha tocado.
46	Beber un vaso de agua. Si ya has bebido uno, bebe medio.
47	Talón-glúteo de forma alterna durante 20 segundos.
48	Calavera: vuelve a empezar desde la casilla nº 1.
49	De oca a oca y tiro porque me toca.
50	Lanzar una pelota de papel hacia arriba y dar 2 vueltas y 3 palmadas antes de cogerla.
51	Hacer el puente y que el resto de jugadores pase por debajo.
52	10 jumping jacks (salto en estrella)
53	Meta.

COLOR	TIPO DE PRUEBAS
Naranja	TRONCO
Rojo	TREN INFERIOR
Verde	TREN SUPERIOR
Amarillo	CARDIOVASCULAR
Rosa	COORDINACIÓN
Azul	HÁBITOS SALUDABLES

RELACIÓN ENTRE PRUEBAS Y COLORES

# TABLERO

