

Educación Física, semana del 18 al 22 de mayo

CONTENIDOS

Durante esta semana nos vamos a centrar principalmente en dos bloques de contenidos: el bloque 1, en el que se trabajan las acciones de carácter individual, y el Bloque 6, que trabaja las actividades artístico/expresivas.

Con respecto al bloque de contenidos 1, continuamos con las actividades atléticas y nos vamos a centrar en los siguiente contenidos:

- **Saltar** : saltar lejos, saltar alto, saltar alternando los pies, saltar a pies juntos, multisaltos y carreras de obstáculos.
- **Retos de habilidad.**

En referencia al bloque 6, los contenidos van a ser :

- **Acroport:** flexibilidad, equilibrio, coordinación , creatividad e imaginación, control postural y la confianza y seguridad.
- **Juegos de imitación** : trabajamos expresión corporal, comunicación gestual, creatividad , lenguaje no verbal y la confianza en sí mismo.

ACTIVIDADES

ACROSPORT EN FAMILIA

Se trata de hacer **figuras en familia**: se puede empezar realizando figuras de una sola persona con equilibrios, aumentando progresivamente a dos con algún miembro de la familia (padres, hermanos, etc.).

Calentamiento: antes de empezar la actividad es importante hacer un calentamiento de movilidad articular, muñecas, rodillas, cintura, tobillos...

Es mejor trabajar descalzos sobre una alfombra y, si lo hacemos entre hermanos, que nos supervise un adulto.

Roles

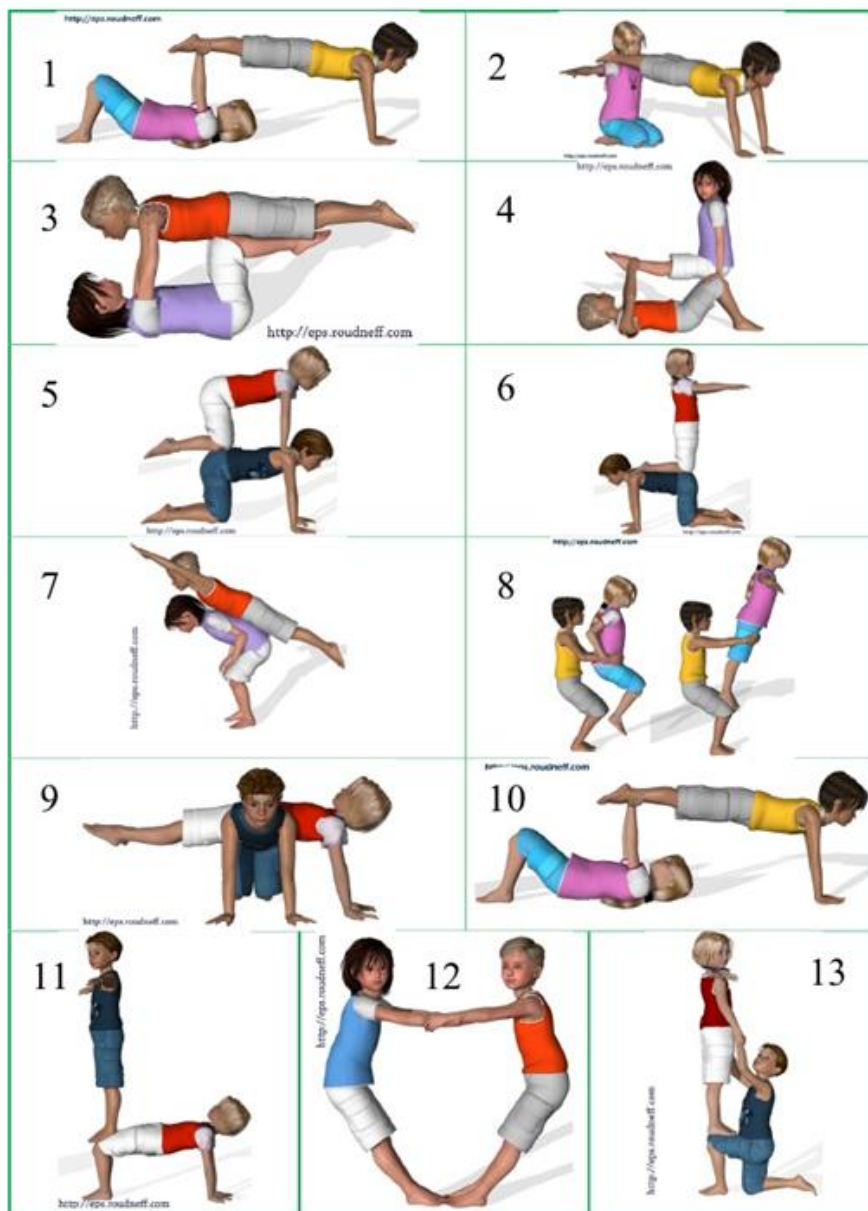
La persona **base** del ejercicio y el que sujeta todo con espalda, manos o pies, tiene que mantenerse en una posición estable.

Ágil: suele ser la persona de menor edad, porque es el más ligero y quien se coloca encima o en equilibrio

Cuando hayamos practicado con las figuras y modelos propuestos, podemos inventar nosotros/as otras nuevas e incluso añadir música si nos apetece.

Presentamos a continuación una propuesta de figuras, comenzando con las más sencillas y aptas para todas las edades y evolucionando en progresión hacia otras más complejas, más enfocadas ya a los ciclos superiores de Primaria.

Propuesta 1: figuras en parejas



Propuesta 2: letras del alfabeto en parejas/tríos

Al igual que hicimos en semanas anteriores proponemos la realización de letras del abecedario, pero esta vez valiéndonos del acrosport y cooperando con otras personas de la familia.



Propuesta 3: figuras en grupos más numerosos.

Finalizamos esta progresión en complejidad con las figuras más complicadas, que lograremos colaborando con más miembros de nuestra familia. El límite lo marca únicamente nuestra imaginación...



JUEGOS DE IMITACIÓN Y DRAMATIZACIÓN

Proponemos una serie de juegos para realizar en familia y con todas las edades:

Las películas: se trata de pensar en una película y dramatizar el título (mediante gestos, expresiones, pequeños sonidos si es necesario...) sin hablar para que la familia adivine de cuál se trata. La persona que lo adivine será quien dramatice la siguiente película.

Variantes: en lugar de películas: animales, comidas, deportes, profesiones...

El teléfono roto: consiste en decir una palabra, instrucciones o frase al oído y la vamos pasando muy deprisa a la siguiente persona de la fila, así cuando llega al final comprobaremos qué es lo que se ha ido entendiendo respecto a lo que decía el primero.

Para qué sirve: hay que coger objetos de la casa e ir diciendo utilidades del mismo excepto su uso real, si repetimos utilidad se pierde y comienza otra persona.

Adivinar el personaje: Cada jugador tiene que anotar en un cuadradito de papel el nombre de un personaje y pegárselo a otro en la frente, sin que éste vea qué pone escrito. Después, nos sentaremos todos en círculo con nuestros papelitos pegados en la frente y uno a uno iremos haciendo una pregunta cada vez, hasta averiguar cuál es nuestro personaje. Las preguntas que hagamos solo pueden ser cerradas, que la contestación sea "sí" o "no". El juego acaba cuando todos y todas han averiguado su personaje.



ATLETISMO: SALTAR

Saltar lejos y saltar alto: después de un calentamiento adecuado de tobillos, rodillas, caderas y hombros, jugamos a saltar lo más lejos posible. Nos podemos poner una marca en el suelo de casa: pañuelo, cinta... Si conseguimos llegar a ellas las vamos distanciando más, nos vamos retando a nosotros mismos a ver hasta dónde somos capaces de llegar.

Variantes: a pies juntos, con zancada...

Utilizamos el mismo procedimiento para saltar alto; puede ser una pegatina en la pared y trataremos de llegar a ella saltando. Si lo conseguimos, aumentamos la altura y la dificultad del reto.

Variante: en lugar de llegar a la altura de la pegatina, pegarla lo más alta posible de un salto. Después, tratar de despegarla en pocos intentos.

Multisaltos

Dentro de las posibilidades de espacio y material adaptable que tengamos en casa, montaremos un minicircuito: con cojines, cajas, botellas, sillas... Podemos también realizar marcas en el suelo con cinta americana para saber dónde y cómo saltar, son muchas las posibilidades. Colocamos el material de manera que podamos pasarlo con seguridad. Una vez montado, probaremos saltando a pies juntos, a la pata coja, alternando pies... Vamos haciéndolo de diferentes maneras y retándonos a nosotros mismos.



RETOS DE HABILIDAD:

Continuamos proponiendo retos de habilidad para ponernos a prueba estos días. Probablemente no los consigamos a la primera, pero se trata precisamente de eso... De no darnos por vencidos e insistir y esforzarnos hasta lograrlo.

Para esta semana lanzamos estos tres retos:

- 1- **La torre de papel higiénico:** colocando rollos de papel higiénico uno sobre otro, haremos una torre (3, 4, 5 rollos ...) y nos pondremos sentados en el suelo frente a ella. El reto consiste en coger los rollos entre los pies (a modo de pinza), cada vez el que esté más arriba en la torre para que no se nos caiga, e ir apilándolos al lado hasta formar otra torre.
- 2- **Reto de las canastas con los pies:** nos pondremos sentados en el suelo, con un cubo o caja detrás de nuestra espalda. El reto consiste en coger con los dos pies a modo de pinza una serie de objetos que tendremos delante (botellas, calcetines, etc.) y, balanceándonos hacia atrás sobre nuestra espalda (y con cuidado de que no se nos caiga encima), encestarlos en la caja. Podemos cronometrarnos a nosotros mismos para ver cuántos objetos metemos en un minuto, retar a algún familiar...
- 3- **Los lápices voladores:** cogeremos un puñado de lápices con una mano y los lanzaremos hacia arriba, tratando de recoger con la misma mano todos los que podamos cuando caigan. Retaremos a algún miembro de la familia a superarnos... ¡¡No es fácil!!
- 4- **El reto de la escoba:** otro reto de moda en este confinamiento, consistente en pasarse el palo de la escoba entre las piernas y por detrás sin soltarlo... ¡¡A ver quién lo logra!!

<https://www.youtube.com/watch?v=NCh-b1RXhTE>

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de nuestras posibilidades motrices.
- Diversificar y mejorar nuestra acción de saltar.
- Aumentar el bagaje de acciones motrices básicas
- Mejorar el equilibrio y el control postural
- Respetar las normas de seguridad en la actividad física
- Buscar el desarrollo de la expresión no verbal a través del cuerpo
- Desarrollar las posibilidades expresivas de nuestro cuerpo y nuestros gestos
- Favorecer la creatividad y la imaginación.

EVALUACIÓN

Nuestra evaluación sigue supeditada a esta situación excepcional, por lo tanto consideramos que lo que más interesa es que nuestros alumnos/as continúen moviéndose en sus casas en la medida de lo posible y que de alguna manera vayan adquiriendo autonomía para hacer actividad física y responsabilidad con respecto al cuidado de su cuerpo y los buenos hábitos físicos a través de las actividades propuestas.

Un saludo para todas las familias.

Departamento de Educación Física