

EDUCACIÓN FÍSICA, semana del 11 al 15 de mayo

Esta semana en el área de Educación Física vamos a tratar de trabajar en la medida de lo posible un bloque de contenido un tanto especial por estar en casa, que es el de **actividades en el medio natural**. Debido a que tenemos que estar la mayor parte de nuestro tiempo en casa, el reto va a ser el siguiente: **jugamos a orientarnos dentro de casa (o en el jardín, si se dispone de él)**. Con esta idea, lo que hacemos es adaptar estos contenidos a un juego de pistas de interior.

El siguiente bloque de contenidos que ya venimos trabajando de manera más continuada es el **individual** y lo vamos a centrar estos días en algunas cuestiones de **atletismo**, así como en retos de habilidad.

Por último continuamos con nuestras tareas de **yoga** que venimos proponiendo desde el principio de esta situación especial.

JUEGOS DE ORIENTACIÓN

CONTENIDOS

- Conocimiento de un plano y su elaboración.
- Orientar el plano y localizar puntos.
- Nociones espaciales y topográficas: cerca/lejos, arriba /abajo, encima de, alrededor de...
- Poder situarnos en el espacio y en el plano y saber hacia dónde vamos.

ACTIVIDAD

En este caso no queda otro remedio que tirar de creatividad y plantear unas tareas un tanto diferentes a la realidad, incluso vamos a colaborar también con el área de plástica.

Comenzamos pidiendo que elaboréis un **mapa, plano o dibujo de vuestra casa**, cada uno como pueda: si tenéis jardín podéis hacerlo del jardín, tenemos que dibujar habitaciones, escaleras, pasillos... Imaginación al poder, pero que nos sirva para orientarnos y, a nuestra manera, entendernos.



Ejemplo de plano de una casa

Para los más pequeños (especialmente primer ciclo), la elaboración del mapa o plano de la casa necesitará de colaboración por parte de los adultos, siempre dejando espacio para la autonomía pero guiando y aconsejando en el proceso. Una vez dibujado el mapa, podemos poner el nombre de cada habitación (cocina, cuarto de baño...) en el plano a modo de ayuda.

Los mayores trataremos de realizar nuestro plano por cuenta propia, siendo lo más fieles posibles a la realidad e imaginándonos que vemos la casa desde arriba. Podemos tomar como referencia el número de baldosas, los pasos que tienen de ancho y largo las habitaciones, contamos pies... Una buena forma de iniciarse en la creación de este tipo de mapas es valiéndose de papel cuadriculado, correspondiendo cada cuadrito a un pie, paso, metro...

Seguidamente, pedimos a nuestros padres, hermanos o alguien que viva con nosotros que escondan por toda la casa una serie de objetos (balizas en orientación) que nosotros hemos visto para saber qué buscamos, para lo cual deberán marcar en el plano en qué punto exacto los han escondido.

Variantes:

- Cambiar los roles: nosotros escondemos el tesoro o los objetos y son nuestros familiares quienes lo buscan.
- Esconder un objeto que es el tesoro y colocar algunas pistas falsas en el plano para complicar el juego.
- Poner un límite de tiempo para encontrar los objetos.
- En lugar de objetos, escribir pistas que nos sirvan para saber dónde tenemos que buscar el siguiente objeto, llegando así hasta el tesoro final.

ATLETISMO EN CASA

Los contenidos básico del atletismo son : correr, saltar, lanzar

CORRER: VELOCIDAD

Esta semana nos vamos a centrar solo en correr, por ejemplo correr rápido todo lo que podamos (**velocidad de desplazamiento**): en el salón, pasillo, jardín... Cada uno donde pueda, ir y venir y comprobar cómo de rápidos somos. Debemos realizar esta actividad en un lugar lo más adecuado posible, teniendo siempre la SEGURIDAD como elemento más importante y algún familiar controlando para que no se produzcan choques.

También podemos comprobar lo rápidos que somos con obstáculos, como cojines en el suelo, con cierta separación tenemos que correr y saltarlos; otra opción será sortearlos, siempre con ida y vuelta.

Si tenemos cronómetro podemos ir apuntando los distintos resultados para comprobar **cuándo he sido más rápido**.

Antes de realizar actividades de este tipo es fundamental hacer un **CALENTAMIENTO PREVIO**, activando poco a poco nuestros músculos y realizando movilidad articular de rodillas, talones, hombros, muñecas...

Nota de seguridad: en caso de no disponer de un espacio adecuado para realizar esta actividad en casa, se anima a aprovechar unos minutos del tiempo de aire libre en la calle para poder correr con espacio de sobra.

RETOS DE HABILIDAD

Continuamos proponiendo algunos retos que pongan a prueba nuestras capacidades y nos mantengan activos física y mentalmente:

- **Retos de habilidad y equilibrio:** proponemos diferentes equilibrios con un rollo de papel higiénico. Trataremos de aguantar todo el tiempo posible con el papel higiénico en estas partes del cuerpo sin que caiga al suelo, primero en el sitio y, una vez lo dominemos, desplazándonos por la casa:
 - En la nuca.
 - En los hombros (primero en uno, luego en ambos),
 - En la frente
 - En la barbilla (se complica...)

- **Reto de los pasos:** ponemos aquí a prueba nuestra capacidad de superación, constancia y obstinación. Proponemos superar los 1.000 PASOS caminando por casa, contándolos de uno en uno y, de paso para los más pequeños, repasando también los números. Podemos cambiar estos pasos por tiempo cronometrado si lo preferimos... Otra opción es acumularlos a lo largo del día; en este caso, el reto deberá ser mayor hasta tratar de superar los 3.000 PASOS.

- **Retos de los calcetines:**
 - **1er reto: basket/caletín:** colocaremos un cubo o caja a unos metros de distancia, que será nuestra canasta. Cada par de calcetines será nuestra pelota, tratando de encestar el mayor número de veces posible de 10 intentos: lanzando normal, hacia atrás, con la mano no dominante (zurdos con la derecha y diestros con la izquierda), entre las piernas... Aquí dejamos espacio a la creatividad, ¡¡a ver quién consigue

 - **2ºreto: calcetín petanca:** colocaremos a una distancia un objeto en el suelo; el objetivo será lanzar el calcetín que éste se quede lo más cerca posible de dicho objeto. Podemos competir contra algún familiar y con varios intentos.

YOGA

Contenidos:

Equilibrio, control postural, trabajo de respiración, flexibilidad, concentración, así como expresión corporal y creatividad

Actividades:

Realizamos como siempre una propuesta semanal de asanas, ampliando así nuestros conocimientos sobre ellas y superando los retos y desafíos que nos supone la correcta realización de cada una de ellas. Se recomienda comenzar por las más sencillas, avanzando progresivamente en dificultad.

ASANAS BÁSICAS

Postura eterna - ANANTASANA

1

Tiéndete y gira sobre el costado izquierdo, y mantén la pelvis estable, sin balanceos.

2

Flexiona el brazo izquierdo y deja la cabeza apoyada en la mano. Comprueba que tu cuerpo está alineado.

3

Dobla la rodilla derecha para coger con la mano el dedo del pie y estiras la pierna.

4

Encaja el fémur en la pelvis, rotando la pierna hacia adentro. Después lleva el cóxis al suelo para girar externamente la pierna.

5

Repite sobre el otro costado.



Tiempo:
30 segundos con cada pierna.

Arado - HALASANA

1

Túmbate boca arriba, coloca los pies en el suelo y empuja con los brazos al suelo para levantar las piernas hasta que las rodillas queden por encima de la cabeza.

2

Coloca las manos en la espalda y estira las piernas hacia atrás hasta que los pies toquen el suelo por detrás de la cabeza.

3

Mantén el torso perpendicular al suelo todo lo que te sea posible y llevas los muslos y el cóxis hacia el techo, tirando de la parte interna de la ingle hacia la pelvis.

4

Puedes estirar los brazos con las manos entrelazadas y juntando los omóplatos.



Comentario:

No practiques esta postura si tienes alguna lesión en la parte alta de la espalda, el cuello o la cabeza.

Tiempo:

de 1 a 3 minutos. Puedes aumentar el tiempo a medida que avances en la práctica.

ASANAS INTERMEDIAS

Saltamontes - SALABHASANA

1

Tiéndete boca abajo con la barbilla contra el suelo, los brazos extendidos y las palmas de las manos hacia el suelo. Afirma el cóxis hacia el pubis y alárgalo hacia los talones. Rota hacia adentro los muslos creando curvatura lumbar para abrir el sacro.

2

Eleva la cabeza, parte superior del tronco, brazos y piernas con los dedos gordos de los pies juntos. Levanta los brazos paralelos al suelo empujando hacia arriba y estirando desde las puntas de los dedos. Tiende a unir Junta los omóplatos a la espalda y extiende los hombros.

3

Mantén la base de la nuca y la parte posterior del cuello estiradas.



Comentario:

Puedes comenzar ayudándote a levantar el tronco haciendo presión con las manos sobre el suelo. Mantienes flexionado el tronco y llevas los brazos hacia los costados. Posteriormente elevas las piernas.

Tiempo:

de 30 segundos a 1 minuto.

Heroe reclinado - SUPTA VIRASANA

1

Colócate en Virasana y vas extendiendo la espalda sobre el suelo, colocando primero las manos, los antebrazos y finalmente los codos.

2

Mientras bajas la espalda, levanta el pubis hacia el ombligo para crear un espacio protector entre las vértebras inferiores, mantén también el cóxis hacia abajo y empujándolo hacia los talones.

3

Levanta el esternón para facilitar la respiración. Deja el cuello en posición neutra. Gira los muslos hacia fuera y mantienes las rodillas juntas y en contacto con el suelo.



Comentario:

No realices esta postura si no puedes colocar los glúteos en el suelo. Si no puedes llevar al suelo los hombros ayúdate colocando una manta debajo de la espalda. Si sientes dolor en los tobillos, en el cuello o en la espalda coloca una manta debajo de estas zonas.

Tiempo:

de 30 segundos a 1 minuto, Puedes aumentar el tiempo a medida que avances en la práctica

ASANAS AVANZADAS

Rueda o arco invertido - URDHVA DHANURASANA

1

Tiéndete boca arriba y coloca los pies en el suelo y las manos al lado de la cabeza con los dedos hacia los hombros. Conecta los hombros llevando los brazos hacia los omóplatos.

2

Presiona los pies y las manos sobre el suelo estirando piernas y brazos, eleva el tronco y deja colgando la cabeza. Manos y pies la misma anchura que los hombros y rodillas juntas.

3

Puedes primero apoyar la cabeza en el suelo para conectar el húmero con la escápula llevando el brazo hacia al hombro y después elevarte mientras expulsas el aire, estirando los brazos.

4

Los glúteos han de tener tono muscular sin tensar, la pelvis hacia el techo y los muslos empujan hacia abajo. Contrae los abdominales para liberar la zona lumbar y junta los omóplatos para empujar la espalda.



Tortuga - KURMASANA

1

Siéntate con las piernas estiradas y juntas. Alárgate desde los ligamentos de las caderas y da firmeza a la faja abdominal. Dobla las piernas para meter los brazos debajo de ellas y extiéndelos desde delante hacia atrás por debajo de las piernas.

2

Sin acortar la distancia entre el pubis y el ombligo flexiona hacia delante el tronco hundiendo la ingle hacia la pelvis.



Comentario:

Para que te resulte más fácil al principio coloca las piernas dobladas con las plantas de los pies juntas y los brazos debajo de las piernas.

Tiempo:

1 minuto.

Para finalizar con la sesión de yoga de esta semana, realizamos también una propuesta de actividad más abierta y adaptable para todos los niveles. Se trata de que busquéis dos asanas o posturas de yoga de entre las conocidas y que más os gusten, y tratéis de hacerlas encadenadas sin reposar en medio. Es un reto difícil, requiere de mucha concentración en la actividad. Una vez logrado, podéis encadenar incluso más de 2 asanas consecutivas...

OBJETIVOS

Construir herramientas para situarse en el espacio.

Adquirir nociones topográficas en relación a los objetos y al espacio.

Descubrir o representar en el plano un entorno conocido.

Aumentar su vocabulario con conceptos espaciales y temporales.

Aprender a correr rápido regulando esfuerzo.

Desarrollar su creatividad e imaginación.

Trabajar el control postural, el equilibrio, la flexibilidad, y la creatividad.

EVALUACIÓN

Como venimos comentando a lo largo de las semanas, dada la inusual situación en la que nos encontramos y la gran disparidad de espacios, recursos y posibilidades de los diferentes hogares, la evaluación en Educación Física sería muy compleja en estas circunstancias y se basará fundamentalmente en el trabajo realizado a lo largo del curso. No obstante, os seguimos animando a estar en contacto con nosotros enviándonos toda clase de producciones en vídeo o fotografía relacionada con nuestra asignatura, la actividad física o el deporte.

educacionfiscasjp@gmail.com

Un saludo a todas las familias y mucho ánimo,

Departamento de Educación Física.