

## **EDUCACIÓN FÍSICA, semana del 4 al 8 de mayo**

Continuamos proponiendo actividades en el ámbito de la Educación Física, aunque en estos momentos ya podéis salir un ratito a la calle y seguramente estáis aprovechando para saltar, correr, andar, montar en bici, patinete.... Todas esas actividades que llevábamos tantos días sin poder hacer y que, por supuesto, están incluidas en nuestra asignatura y nos sirven para mantenernos activos. Os animamos a aprovechar ese ratito diario de la mejor manera, llenándonos de energía y positivismo.

### **CONTENIDOS Y ACTIVIDADES**

Los contenidos a trabajar en las actividades propuestas para esta semana serán los siguientes:

#### **Yoga:**

- Equilibrios y control postural.
- Respiración: inspirar/espigar.
- Conciencia y control corporal en relación con la actitud postural, tensión y relajación.
- Conciencia y control de las fases y ritmos respiratorios (inspirar/espigar).

#### **Retos de habilidad:**

- Actividades artístico-expresivas (creatividad e imaginación).
- Dominio y control postural.
- Coordinación óculo-manual.
- Coordinación óculo-pédica.
- Sincronización de movimientos en pareja.

#### **Alfabeto deportivo:**

- Textos instructivos: reglas del juego.
- Manejo y lectura de textos procedentes del ámbito educativo.
- Fuerza, resistencia y flexibilidad.
- Actividades artístico-expresivas (danzas y movimiento).
- Habilidades y destrezas / acciones motrices.

## RETOS DE HABILIDAD

Dado que este largo periodo de confinamiento ha supuesto todo un reto para vosotros/as y lo habéis sabido llevar de maravilla, os vamos a seguir proponiendo otra clase de retos pero de Educación Física, algunos muy de moda estos días, a ver quién consigue hacer los que os planteamos e incluso proponer otros nuevos.

Para esta semana proponemos estos cinco:

- **Toques de fútbol** con un rollo de papel higiénico. ¿Eres capaz de llegar a 5? ¿Y a 10? ¡¡Demuéstralo!!  
[https://www.youtube.com/watch?v=O7d4p\\_1t18g](https://www.youtube.com/watch?v=O7d4p_1t18g)
- **Atrapar el cojín:** sujeta un cojín por encima de tu cabeza, déjalo caer y trata de agarrarlo antes de caiga al suelo por debajo de tus piernas.
- **Reto de la botella**, pero con papel: cambiamos la botella de agua por el rollo de papel higiénico que tan de moda ha estado, a ver qué pasa... Lanza el rollo de papel de manera que gire en el aire, pero que quede de pie después de lanzarlo.
- **Darte la vuelta con la zapatilla**, hay que darse la vuelta manteniendo una zapatilla en apoyo colocada en el otro pie, paciencia y cuidado para que no se caiga... ¡¡Éste es complicado, ánimo!!  
<https://www.youtube.com/watch?v=SsXuiIuJUFQ>
- **Plank challenge**, uno de los retos más famoso de estos días: al ritmo de la música y manteniendo la posición de plancha, debes hacer una serie de movimientos. Andrés Iniesta nos muestra un ejemplo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xaxcbYvXnzo>

Os animamos a tratar de superar estos retos e incluso darles vuestro propio toque personal... Podéis enviar vídeos de los resultados. ¡¡A ver quién es capaz de lograrlos!!

## YOGA

Como es nuestra costumbre durante este periodo de confinamiento y en vista de la gran aceptación y seguimiento que ha tenido por parte de muchas familias, continuamos proponiendo algunas asanas de yoga, que corrigen nuestra postura y nos mantienen flexibles y relajados.

Conviene empezar siempre por algunas más sencillas de las que ya conocéis y habéis trabajado estos días, pasando después a otras más complejas como las que os proponemos a continuación:

### Media Luna - ARDHA CHANDRASANA

1

Colócate de pie bien enraizado y partiendo de Utthita Trikonasana a la derecha, doblas esa pierna y deslizas la otra hacia adelante. Coloca la mano derecha delante del pie del mismo lado.

2

Presiona con la mano el suelo para estirar la pierna derecha y alzar la izquierda paralela al suelo o algo más alta.

3

Gira el tronco hacia la izquierda, las caderas alineadas. Alarga el cóxis hacia el talón. Estira el brazo y la mano izquierda hacia el techo juntando los omóplatos y mira arriba si no tienes problemas de cuello.

4

Cambia de pierna y repite la postura.



## La postura del bailarín - NATARAJASANA

1

Colócate de pie, dobla una pierna hacia atrás y acerca el talón hacia el glúteo. Con la mano del mismo lado coges la parte exterior del tobillo. Enraízate, relaja el pecho, atrae la energía muscular al centro y contrae la parte anterior del muslo de la pierna enraizada. Junta omóplatos llevando codos al centro.

2

Levanta esa pierna hacia atrás llevando el muslo paralelo al suelo y la planta del pie mirando al techo. Contrae la parte interna del círculo creado y alarga la externa.

3

Empuja con el pie hacia atrás y hacia arriba y forma el mayor arco posible con la espalda. Extiende el otro brazo hacia adelante. Mantén contraídos los abdominales, lleva el cóxis a los talones, el pubis al ombligo y extiende el esternón.

4

Cambia de pierna y repite la postura.



## Arado con torsión - PARSVASANA

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 gira el torso y la pelvis hacia un lado. Estira las piernas hacia atrás y hacia ese lado, hasta que los pies toquen el suelo.

3

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

4

Gira el torso hacia el otro lado.



## Postura del águila - GARUDASANA

1

Colócate de pie, flexiona las rodillas y cruza la pierna izquierda alrededor de la derecha de forma que el pie izquierdo enganche la zona inferior de la pantorrilla derecha.

2

Estira los brazos al frente y cruza el derecho por encima del izquierdo, luego doblas los codos. El dedo gordo de la mano derecha se pone enfrente del meñique.

3

Presiona las palmas de las manos juntas y levantas los brazos estirando los dedos hacia el techo. Mantén la estabilidad abrazando la línea media.

4

Cambia de pierna y repite la postura.



## Cabeza de vaca - GOMUKHASANA

1

Siéntate con las piernas dobladas y los pies en el suelo. Desliza el pie izquierdo hasta acercarlo a la cadera derecha. Cruza la pierna derecha sobre la izquierda acercando también el pie a la cadera contraria, de forma que queden las rodillas una sobre la otra.

2

Estira el brazo derecho hacia la derecha y gira la palma para doblar el codo de forma que el antebrazo quede paralelo a la columna vertebral. Ahora extiende el izquierdo hacia adelante, gira la palma y llévalo hacia el techo. Dobla el codo y lleva abajo la mano derecha para que se enganchen los dedos a la espalda.

3

Levanta el codo izquierdo hacia el techo y descende el derecho hacia el suelo. Tiende a unir los omóplatos y tira del esternón hacia el techo. La cabeza al frente.

4

Cambia de pierna y brazo y repite la postura.



## La garza - KROUNCHASANA

1

Siéntate y dobla la pierna izquierda hacia atrás en Ardha Virasana. Coloca el pie derecho en el suelo y con las manos coges el pie de forma que el segundo dedo quede en línea con la tibia.

2

Inclínate un poco hacia atrás para mantener alargado el torso. Los hombros firmes ayudan a mantener la elevación del pecho. Levanta la pierna estirada hacia la cabeza y flexiona el lado de la pelvis contrario a la pierna estirada.

3

Repite la postura con la otra pierna.



Para los más pequeños, os dejamos un enlace donde se puede seguir una pequeña sesión de yoga explicada de forma muy clara y amena por animales, en el cual aprendemos los pasos del saludo al Sol así como posturas fáciles de yoga.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dwt0qeBj85I>














## ALFABETO DEPORTIVO DE HABILIDAD Y CONDICIÓN FÍSICA

Se trata de un alfabeto deportivo: decimos una palabra (la que queramos) y hay que hacer los retos y ejercicios que se corresponden con las letras que componen esa palabra. Podemos proponer palabras a nuestros compañeros de juego o bien escogerlas al azar por ejemplo de una bolsa en las que las hayamos escrito en papelitos. Se puede jugar solo o bien en compañía de padres y hermanos.

Si por ejemplo decimos "AIRE", tendremos que hacer las pruebas de la A, la I, la R y la E.

¡¡Ánimo con este juego, que es muy completo y da mucho de sí!!

**Alfabeto deportivo:** elegir una palabra y realizar los ejercicios correspondientes a cada letra de la palabra

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
De pie, piernas abiertas un poco separadas, haz el gesto de sentarte 10 veces seguidas (squats)	Hacer como si boxearas durante 15 segundos	Repta como un cocodrilo	Danza moviéndote de forma explosiva y sin parar	Realiza 6 saltos dando media vuelta en cada uno de ellos	Mantente de pie sobre una pierna y estar inmóvil durante 8 segundos (el flamenco)	Haz 7 veces la rana	Carrera en el sitio subiéndote las rodillas por delante 10 veces	Mantente derecho como una I con los brazos arriba y las manos juntas 10 segundos	Hacer 10 saltos con pies juntos desplazándote como una cabra, de lado.	Salta como un kanguru (K) durante 10 segundos	Salta como un conejo 10 veces seguidas	Ponte agachado y salta para ponerte de pie, 5 veces
												
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Haz como si nadaras crol haciendo molinos con los brazos durante 15 segundos	Salta haciendo un giro completo. Puedes hacerlo 5 veces	Haz 10 saltos a pata coja con una pierna y 10 con la otra	Haz 10 saltos con pies juntos hacia atrás	Da la voltereta adelante apoyando las manos para entrar y sin apoyarlas para ponerte de pie	Hacer el Superman durante 7 segundos: un brazo extendido adelante y en equilibrio sobre el pie opuesto	Dar la voltereta hacia atrás apoyando bien las manos y salir apoyándote en los pies y no en las rodillas	Carrera hacia atrás	Tumbado con la espalda en el suelo, pedalea con las piernas contando hasta 15	Correr dándote con los talones en el culo	Haz 3 saltos con pies juntos, 3 a pata coja y 3 con pies juntos (seguido)	Desplázate como el cangrejo por el pasillo (hacia atrás y apoyando manos y pies.	Haz 10 pasos cazados de lado y luego hacia delante
												

## OBJETIVOS

- Mejorar nuestra condición física general a pesar de pasar mucho tiempo en casa.
- Superarnos buscando la resolución de nuevos retos e incluso planteando otros diferentes.
- Trabajar la flexibilidad y la agilidad para mantenernos activos .
- Aumentar la capacidad para resolver problemas y buscar soluciones
- Buscar el ser creativo y potenciar la imaginación

## EVALUACIÓN

Como venimos comentando en otras ocasiones en este apartado, nuestra evaluación se basará especialmente en el trabajo a lo largo del curso, ya que en estas condiciones de confinamiento nuestra asignatura es difícil de realizar, si bien es importante que sigamos realizando actividad física tanto por nuestro propio cuerpo como por el bienestar emocional. Por este motivo, animamos a que en la medida de lo posible y con las particularidades de cada hogar sigáis realizando estas actividades que os proponemos.

Os animamos a enviar vuestro trabajo de Educación Física y todos estos retos propuestos por los canales habituales ([educacionfisicaSJP@gmail.com](mailto:educacionfisicaSJP@gmail.com), Dinantia...).

Muchas gracias por vuestra colaboración e interés en todo este periodo.

Departamento de Educación Física