

¡Buenos días!

Estamos en la última semana de abril. Con lluvias, como dice el refranero "En Abril, aguas mil". Yo tengo la percepción de que este parón ha traído un descanso a la Naturaleza, es como si su ciclo natural hubiese vuelto. ¿Tú que opinas? ¿Qué te hace pensar?

Cambiando de tema, antes de comenzar con contenidos que hacen referencia a Juegos, Deportes y Deportistas de Canarias y otras partes del mundo, vamos a repasar algunos contenidos.

Uno de los contenidos básicos que hemos visto y que es de gran importancia es el calentamiento. Aquí te mando tres enlaces muy interesantes en el que se aborda este contenido de forma teórica y práctica. Normalmente, existen multitud de formas a la hora de calentar, si bien los objetivos siempre serán los mismos.

Nosotros, en el colegio, realizamos un calentamiento muy básico, porque no realizamos grandes esfuerzos en la fase principal de la clase, sin embargo, quienes practican regularmente algún tipo de deporte o actividad física con intensidad deben poner mayor atención y tiempo al calentamiento.

También debes tener presente que quienes se entrenan en algún deporte, realizan además de un calentamiento general, uno específico que les prepara para rendir mejor en ese deporte concreto.

Espero que estos videos te resulten de gran interés.

<https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=SIIdsdQarRNo&t=24s>

La tarea que tienes que realizar y mandarme al correo nunagona@gmail.com es la siguiente:

1. Después de ver con atención los videos contesta a las siguientes preguntas:

- a. ¿Qué es el calentamiento?
- b. ¿Por qué es tan importante llevarlo a cabo antes de realizar cualquier actividad físico-deportiva?
- c. ¿Cuáles son los efectos positivos que se producen en nuestro cuerpo cuando lo realizamos?
- d. Inventa tu propio calentamiento y grábate realizándolo o fotografiate. Si no deseas grabarte o fotografiarte entonces, en un folio, describe los ejercicios y acompáñalos de un dibujo.

¡IMPORTANTE!: a continuación te escribo un recordatorio de las tareas que he ido marcando a lo largo de estas semanas. Comprueba que las has realizado todas, si no es así realízalas y mándamelas al mismo correo que he escrito son anterioridad.

1. Una fotografía de la pelota de papel que hayas fabricado para jugar a las palas o un video en el que presentes tú mismo el material y se te pueda ver jugando.
2. Un video en el que se vea el número malabar que hayas creado con base musical. (Puedes usar las bolas malabares o las cariocas).
3. Tres fotografías en las que se te vea en posturas de equilibrio individual.
4. Tres fotografías en las que se te vea en posturas de equilibrio en pareja.
5. El Trabajo de Beach Ultimate con un formato determinado. (Puedes encontrar las explicaciones de cómo hacer este trabajo en el Blog del Colegio-día 30 de Marzo-tareas de Educación Física para 5º-6º)
6. El Test de Acrosport.

PARA LOS PADRES Y MADRES:

Quisiera compartir con ustedes una videoconferencia dada por Vicenc Arnaiz el día 23 de abril, dirigida especialmente a familias con niños/as de 0 a 6 años.

Vicenc Arnaiz es licenciado en Psicología, ha trabajado casi siempre en el ámbito de la educación infantil y sobre todo es un experto en Infancia. He tenido la oportunidad de conocerle y escucharle en diversos cursos.

Deseo les sirva de ayuda.

https://www.youtube.com/watch?v=274oRf33Y_U

UN ABRAZO PARA TOD@S.