

1
(EF 1º-RECURSO 5 -lunes 30 de marzo de 2020-ficha)

EDUCACIÓN FÍSICA
LUNES 30 de marzo 2020

Para empezar a rellenar la ficha, has tenido primero que ver el vídeo y después, llevarlo a cabo!!!! (EF 1º-RECURSO 4-lunes 30 de marzo de 2020-vídeo)

¿Ya has visto el vídeo?:

- NO**: busca un ratito, míralo y practica.
- SÍ**: puedes rellenar la ficha que te mostramos.

Si no tienes elástico, puedes usar lana, o una cuerda, o cordones de tenis enlazados y si no, las rayas del suelo!!!!).

En el vídeo, hemos visto como se saltaba diciendo los números... (recuerda que a piernas juntas y siempre saltando, no caminando!!!):




- "cero": no se toca para saltar.
- "uno": se pisa el elástico más alejado con los pies juntos.
- "dos": se pisan los dos elásticos con los pies juntos.
- "tres": a horcajada en el elástico más cercano, al centro y horcajada en el elástico más alejado.
- "cuatro": igual que el anterior, acabando con las piernas abiertas por fuera del elástico.
- "cinco": igual que el cuatro pero en vez de piernas por fuera, acabamos pisando los elásticos.
- "seis" o también lo llamamos Canadá": se pisa el elástico un pie en cada elástico a la vez y se repite tres veces.
- "Rollito": enredarse y desenredarse del elástico.



Vamos a valorar como hemos realizado la actividad:

(EF 1º-RECURSO 5-lunes 30 de marzo de 2020-ficha)

He conseguido saltar:

CON EL ELÁSTICO A LA ALTURA DE LOS TOBILLOS...EL			
"cero" sin tocar			
"uno" correctamente			
"dos" fácilmente			
"tres" hábilmente			
"cuatro" con destreza			
"cinco" con soltura			
"Rollito" original			

Cuando termines recuerda enviar una foto de esta ficha al correo educacionfisicasanfernado2020@gmail.com
Concepto: curso, nombre y apellidos

ÁNIMO QUE YA QUEDA MENOOOOS!!!!

