

# Educación Física 4° E.P.



## Tarea 2 Semana final y Tarea Final

Bueno chicos, enhorabuena por los buenos trabajos que estáis realizando y por la buena adaptación a los contenidos que venimos trabajando en esta recta final de Tírmestre.

Como hemos visto, en la Tarea anterior propuse una tipología de actividades para realizar en casa, en familia. Utilizamos globos.

Os adjunto captura para poder introducir lo que de vosotros espero para esta semana.



# 8 IDEAS PARA JUGAR CON GLOBOS EN CASA

Juegos y recursos para hacer un poco de educación física con globos en casa y así combatir el sedentarismo que en estos días puede provocar el coronavirus (COVID-19)

- 1 VOLEIBOL CON GLOBOS**

Una silla, un sofá, una cuerda hacen de red. El resto, un jugador a cada lado y listo. ¡A jugar!


- 2 ¡QUÉ NO CAIGA!**

2 jugadores. No hay red. Un jugador intenta que el globo toque el suelo, el otro debe evitarlo.


- 3 ¡ARRIBA ESE APLAUZO!**

Golpear el globo al aire dar el mayor número de palmadas posibles antes de que toque el suelo.


- 4 ¡PING PONG CON GLOBOS!**

¿Qué tal si en cualquier mesa se pone un pequeño obstáculo (que haga de red) y jugamos al ping pong siendo las raquetas las propias manos y la pelota un globo?


- 5 CARRERAS DE GLOBOS**

¿Qué globo llegará antes de un lugar A a uno B sin tocarlo con ninguna parte del cuerpo? ¿Preparados? ¿Listos? ¡Ya!


- 6 ¿CUÁNTOS GOLPEOS?**

¿Cuántos golpes eres capaz de dar al globo utilizando solamente la cabeza? ¿y utilizando el pie?


- 7 ¿DE CUÁNTAS MANERAS?**

¿De cuántas maneras puedes llevar el globo de un lugar A (salón) a otro B (cocina) sin tocar el globo con las manos?
- 8 A LA CAZA DEL TESORO**

Se mete en un globo un pequeño detalle. Se llenan 8 globos, cada globo con un número (o color). Hay un globo que tiene el "tesoro". A partir de aquí, se le dan pistas -escritas y así fomentar la lectura- para que encuentren los globos de uno a uno. Llegado al final podrán explotar el globo y conseguir el "tesoro" buscado

Ahora os propongo yo lo siguiente:

Vamos a realizar la planificación de tres entrenamientos para esta semana en casa en los que nos tenemos que convertir en verdaderos profes para nuestra familia.

Estáis perfectamente preparados; tenemos que realizar un calentamiento sencillo, de no más de 5-10 minutos, vamos a proponer varios juegos para la parte principal de la sesión de entrenamiento relacionado con los lanzamientos y recepciones (se pueden utilizar los de los globos o cualquier otro material que haya en casa) y vamos a realizar una autoevaluación final aportando nuestra valoración de nuestro aprendizaje en una situación tan diferente a nuestro día a día de clase.

Por lo tanto: a mi sólo me tenéis que mostrar bien mediante fotografías y texto que describan lo que estamos realizando o mediante un pequeño vídeo de no menos de 2 minutos de duración, en el que mostremos lo trabajado en una sesión (sólo una de las tres) y al final, os grabáis contando qué os ha parecido y lo que más os haya gustado.

Recordamos: toda opinión ha de ser constructiva y que tenga un aprendizaje para nosotros y nuestra vida.

Mucho ánimo y recuerden:

De las tres sesiones que realicen, sólo quiero ver una y la aportación final en una grabación o, si no es posible, mediante fotografía y explicación redactada.

Mi único consejo: disfruten y prepárenlo con la cabeza y el corazón