PLANIFICACIÓN SEMANAL E.F. IV

JAIME VILARRUBÍ LLORENS.

CEIP
Alto Aragón
50 años formando personas

LUNES

- **RETO 10**

  Para comenzar la semana os propongo una serie de actividades con globos, en la grabación del reto 10 me podéis ver haciendo los ejercicios. A continuación, también os los paso por escrito para que los podáis realizar mejor.

- EJERCICIOS CON GLOBOS
  - Globo vuela

  Hacer toques de forma libre, quietos en el sitio y en movimiento.

  Los alumnos de infantil pueden tomar como reto 5 toques, los de primero 10 toques, los de segundo 20 toques e ir subiendo de 10 en 10 hasta 60 toques, que harán los de 6º.

  - El cuadrado

  Ahora marcaremos en el suelo un cuadrado con cinta o rollos de papel higiénico y daremos el mayor número de toques al globo sin salir del mismo.

  - ¡Qué no caiga!

  Daremos el mayor número de toques al globo pero sin utilizar las manos.

  - Las palmadas

  Ahora lanzaremos el globo al aire y daremos una palmada, después dos, a continuación tres y así sucesivamente hasta conseguir el mayor número de palmadas.

CEIP Alto Aragón

50 años formando personas

- El canguro

Con el globo cogido entre los tobillos daremos el mayor número de saltos posibles

- El malabarista

Ahora intentaremos mantener dos globos en el aire 30 segundos. ¿Te atreves con tres globos?

- Globo-tenis

Marcaremos un campo en el suelo con cinta o con rollos de papel higiénico y una red que haremos con sillas e intentaremos con un compañero, dar el máximo número de toques posibles.

Existe una variante 1x1 donde competiremos con nuestro compañero y conseguiremos punto si el globo toca el campo contrario o nuestro rival, echa el globo fuera de los límites del campo.

- Relax-globo

Hinchamos un globo, a continuación vamos soltando el aire poco a poco y tenemos que intentar conseguir derribar 10 vasos

Me gustaría que me sigáis mandando vuestros vídeos realizando las actividades con globos y si no os gustan las grabaciones, podéis mandarme alguna foto. Para enviármelos tenéis dos posibilidades:

- Por wassap al delegado (padre o madre) de vuestra clase.

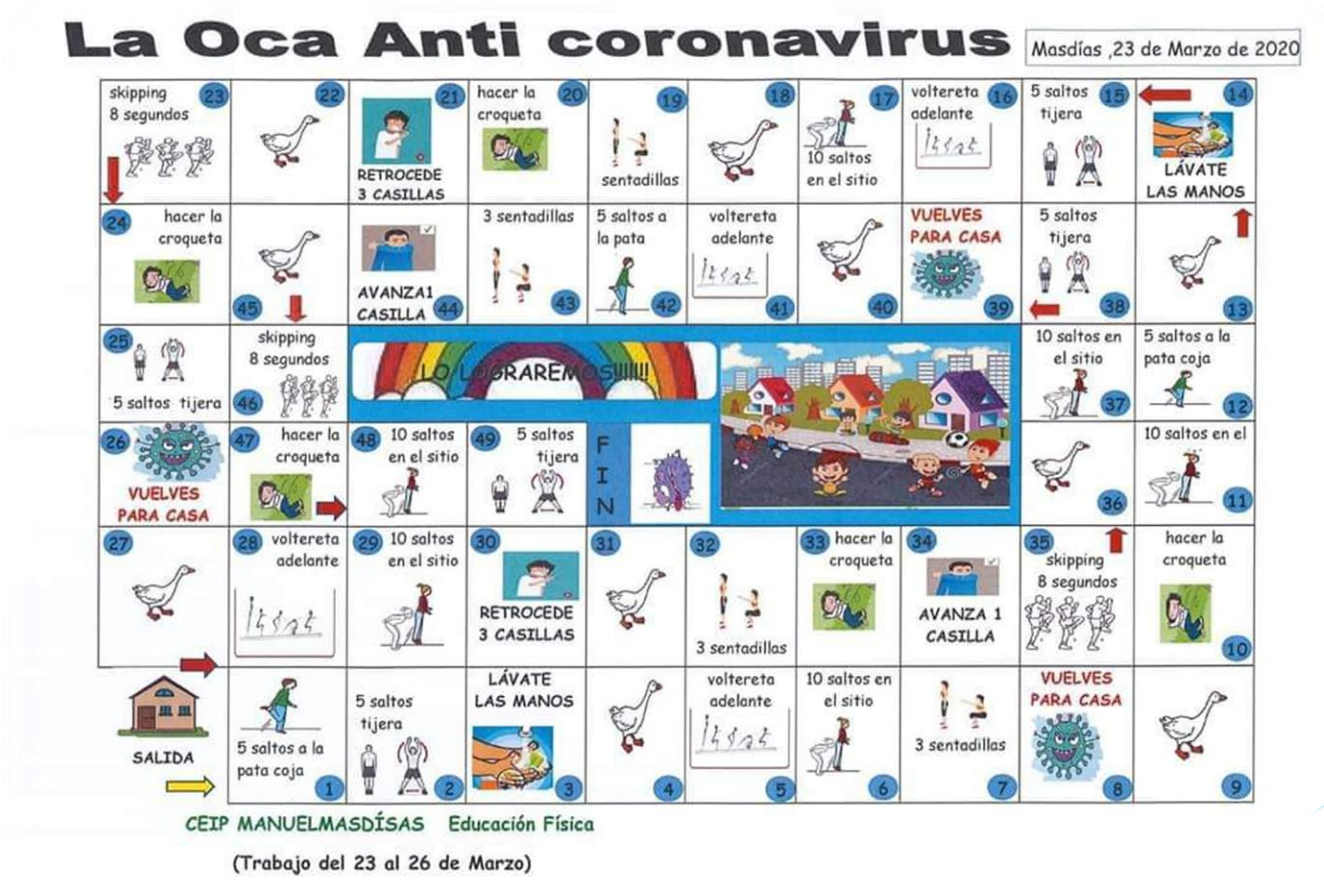
- A mi correo electrónico: jaimevil35@gmail.com. Me comentáis que algunos vídeos no me los podéis mandar porque ocupan mucho, si utilizáis la opción drive dentro del correo os dejará.

CEIP Alto Aragón

50 años formando personas

MARTES

- Hola chicos y chicas del colegio Alto Aragón, aquí os dejo una oca anti coronavirus para pasar un buen rato en familia haciendo ejercicio.



CEIP Alto Aragón
50 años formando personas

MIÉRCOLES

- RETO 11
  - TETRAPALAS

Hoy vamos a construir con un cartón de zumo o leche de 1 litro una raqueta. Para ello cortaremos la parte superior y pondremos dos esponjas en el interior para que la mano no se nos mueva. A continuación utilizaremos una pelota de pimpom y en su defecto nos construiremos una pelota con papel de periódico y cinta de embalar.

A continuación os pongo un enlace para que veáis como se hace la tetrapala:

https://www.youtube.com/watch?v=kfxOIAowCEo----------TETRAPALA

  - EJERCICIOS CON TETRAPALA

Golpear la pelota diez veces y mantenerla en el aire sin moverme.

Idem anterior pero en movimiento.

Golpear la pelota cinco veces de pie y cinco veces sentado

Golpear la pelota diez veces combinando cara y revés

Desplazarme con la pelota sobre la tetrapala sin caerse

Partido de tenis sobre una mesa con red.

Además os adjunto una grabación mía con ejercicios que podéis hacer con la tetrapala.

CEIP Alto Aragón

50 años formando personas

JUEVES

Hoy haremos un juego de orientación por nuestra casa:

- **1.-**COGE UN PLANO DE TU CASA O DIBÚJALO
- **2.-**UN ADULTO ESCONDE PAPELITOS O ALGO PEQUEÑO EN 10 SITIOS DIFERENTES DE CASA
- **3.-**MARCA EN EL MAPA EL SITIO DONDE LOS HAS ESCONDIDO
- **4.-** AHORA EL NIÑO/A DEBE ENCONTRARLOS EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE ¡CRONOMÉTRALO!
- **5.-** CAMBIAR LOS PAPELES, AHORA LOS NIÑOS Y NIÑAS ESCONDEN Y LOS ADULTOS ENCONTRÁIS

CEIP Alto Aragón
50 años formando personas

VIERNES

- RETO 12
  - RAQUETA MEDIA Y POMPOM

Hoy vamos a construir una raqueta con una percha de alambre, una media, un cartón, cinta aislante y algodón. Y el pompom con lana.

A continuación os pongo un enlace para que veáis como se hace la raqueta media

https://www.youtube.com/watch?v=XEDy8NYRWeo ----RAQUETA MEDIA Y POM POM.

  - EJERCICIOS CON RAQUETA MEDIA

Golpear la pelota diez veces y mantenerla en el aire sin moverme.

Idem anterior pero en movimiento.

Golpear la pelota cinco veces de pie y cinco veces sentado

Golpear la pelota diez veces combinando cara y revés

Desplazarme con la pelota sobre la raqueta media sin caerse

Partido de tenis sobre una mesa con red.

Además os adjunto una grabación mía con el reto y ejercicios que podéis hacer con la raqueta media.

CEIP Alto Aragón
50 años formando personas

BIBLIOGRAFÍA

- PÁGINA WEB DEL CEIP PÍO XII. HUESCA. Departamento EF.
- PÁGINA WEB DEL CEIP ALCORAZ. HUESCA. Departamento EF.
- PÁGINA WEB DEL CEIP MANUEL MASDÍAS. Departamento EF.

CEIP
Alto Aragón
50 años formando personas