

Asignatura: Educación Física

Curso/Grupo: 1º

Temporalización: 18/03/20 - 31/03/20

Profesor o profesora: Pedro José Garrido Palacios

Correo electrónico: viajeaitaca2014@gmail.com

---

Tarea:

Estimad@s alumnos:

Hasta que podamos realizar de nuevo la tarea habitual en el parque, patio o gimnasio tendremos que echar mano de toda nuestra creatividad y usar los materiales y los espacios de casa, así mismo los familiares con los que estemos confinados se convertirán en nuestros compañeros y rivales.

Estos días los dedicaremos a los “**DEPORTES ALTERNATIVOS**”.

Por deportes alternativos se conocen algunos como el Pinfuvote, Colpbol, Ultimate, Tchoukball o Pickleball .

Os pido que busquéis información sobre ellos si podéis para ver como usando materiales y campos de otros deportes o nuevos y cambiando las reglas se pueden crear otros deportes. Parece nuevo, pero sigue siendo la misma evolución de la que surgieron muchos deportes actuales, de modo que el ingenio humano en el uso de materiales y en el diseño de reglas que hagan que el juego sea emocionante, divertido y atractivo será una de las claves para que el juego se popularice y se convierta en deporte.

Del mismo modo, circulan estos días por las redes muchas propuestas de actividades con material casero que implican movimiento y habilidad y que nos ayudan a seguir en forma a pesar de que el espacio en que nos podemos mover sea reducido.

No dudéis en pedir a vuestros padres o hermanos mayores que compartan con vosotros estas propuestas, o si disponéis de teléfono móvil usarlas como inspiración para crear las vuestras.

Es **MUY IMPORTANTE** que las **ACTIVIDADES** que diseñemos y pongamos en práctica **SEAN SEGURAS**, de modo que es **obligatorio que vuestros padres os den el visto bueno, las supervisen y si es posible participen**. Recordar que estos días una de las razones por las que no salimos y evitamos contagiarnos es para no saturar los centros sanitarios, por lo que no es recomendable que vayamos a los mismos con lesiones de otro tipo.

Echaremos mano de materiales blandos o poco pesados y haremos movimientos controlados en entornos libres de cristales, esquinas, lámparas...

Como esta planificación va a ser para unos diez días de clase os pido que al menos dediquéis 15 min al día a idear y practicar estos juegos.

Os adjunto algunas ideas sacadas de un concurso que se llamaba “UNO PARA GANAR” en el que los participantes tenían que realizar pruebas durante un minuto.

Os las mando tanto para que las practiquéis si tenéis los materiales a mano, como para que os inspiréis en ellas para la creación de vuestros propios “deportes alternativos”.

Para cualquier duda que os surja y para compartir y debatir vuestras ideas tenéis mi correo electrónico [viajeaitaca2014@gmail.com](mailto:viajeaitaca2014@gmail.com)

Un saludo y espero tener noticias vuestras pronto

# PRUEBAS UNO PARA GANAR

## 1. CLÁVALA (*popularmente conocido como bottle flip challenge*)

Sepárate un metro en línea recta de la zona de aterrizaje.

Cuando empiece el minuto, agarra el cuello de la botella de agua para lanzarlo, dando una vuelta completa, y consigue que caiga de pie al otro lado de la línea que marca el metro de distancia.

Material: un botellín de agua.

## 2. ANTIGRAVEDAD.

Mantén tres globos en el aire, solo con las manos, sin que ninguno toque el suelo.

Material: 3 globos.

## 3. ATRAPALÁPICES.

Coloca dos lápices sobre el dorso de la mano. Lánzalos al aire y atrápalos antes de que caigan al suelo con la palma de la mano hacia abajo.

Posteriormente se repetirá la misma acción con cuatro, seis y ocho.

*La prueba solo será válida si se realiza toda la serie completa y sin fallos, es decir si se te cae algún lápiz cuando vas por 6 tienes que empezar de nuevo.*

Material: 8 lápices.

## 4. DIRECTO AL HOYO

Se utilizará una cinta métrica a modo de puente para hacer rodar tres pelotas de pinpón hasta colarlas en 3 vasos plástico. Se deberán colar las pelotas desde distintas distancias: medio metro, un metro, un metro y medio

Material: un metro, pelotas de pinpón, 3 vasos de plástico

## 5.CANICAS FUERA

Se colocan en un plato llano 10 bolas de cristal pequeñas (canicas). El reto consiste en sacar esas canicas del plato sin tocar ni el plato ni las canicas, sólo soplando fuerte.

Para lograrlo tiene un minuto.

*\*Recuerda limpiar el plato de babas!!!*

Material: un plato y 10 canicas de cristal.

## 6.TORRE DE TUERCAS.

Pasa el palito por los agujeros de las 6 tuercas y espera que comience el minuto. Cuando esto suceda, agarra el palito con cuidado y empieza a deslizar una a una las tuercas. Tienes que conseguir apilarlas.

Recuerda que no puedes tocar las tuercas con ninguna parte del cuerpo.

Material: 6 tuercas hexagonales de metal, un palillo, varilla....

## 7.OJO AL AS.

Pon encima del cuello una botella una baraja con todas las cartas boca abajo, menos la última: El As, al que dejas boca arriba. Cuando el minuto arranca, empieza a derribar cartas con tus soplidos, cuidándote de no tocar ni las cartas ni la botella. Para ganar, tienes que soplar todas las cartas de la baraja y dejar sobre el cuello de la botella el As.

Material: Una baraja y una botella.

## 8.DE QUITA Y PON

Construye una torre con cuatro vasos de plástico y tres cartulinas intercaladas entre vaso y vaso. Los vasos, se colocarán boca abajo. Después quita las cartulinas, de una en una y desde arriba abajo, para juntar todos los vasos.

Material:4 vasos de plástico, 3 cartulinas

## 9.CUESTIÓN DE PASTA

Con la ayuda de un espagueti en la boca, debes de coger y elevar un total de 5 macarrones. Si durante la prueba, el espagueti se rompe ,podrá volver a empezar. No se pueden utilizar las manos.

Material:espaguetis, macarrones, una mesa

## **10.HORA DEL TÉ**

Tienes un minuto para colocar las dos bolsas de té en la visera de la gorra. La gorra tiene que estar puesta en tu cabeza y no puedes usar las manos para superar este reto.

Material: gorra de visera y dos bolsas de té.

En estos tiempos de #EFenCasa por el Coronavirus, más que nunca debemos transmitir la importancia de movernos y ejercitarnos motrizmente cada cierto tiempo, aunque estemos limitados en espacio. Ya sea con movimientos livianos o de coordinación, todo suma y es importante para mantenerte activo.

GENERALIDADES (IMPORTANCIA DE MANTENERTE ACTIVO)

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

Educación física en casa I (circuito con ejercicios de nivel fácil para que puedas realizar desde casa)

<https://www.youtube.com/watch?v=AkAZ6eUKvCY>

Educación física en casa II (circuito con ejercicios de nivel medio para que puedas realizar desde casa)

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

Además, **cada curso tiene una tarea asignada** para realizar durante estos días que se entregará a la vuelta a las clases, y que en caso de que esta situación se prolongara más allá de los 15 días iniciales, se remitirá vía email a la siguiente dirección [efignatelli@gmail.com](mailto:efignatelli@gmail.com) antes del día 2 de Abril de 2020.

Para cualquier duda y/o aclaración estamos a su disposición en dicho correo electrónico.

**¡¡¡MUCHO ÁNIMO PARA QUE ENTRE TOD@S VENZAMOS AL VIRUS!!!**