

EDUCACIÓN FÍSICA 5º CURSO.

En el momento de la suspensión de las clases, en el área de educación física, 5º curso, estábamos desarrollando una unidad didáctica cuyo centro de interés eran los juegos populares, y cuyo título es “¡A jugar!”..

A continuación se describen las actividades que se deben realizar en las próximas dos semanas.

Tareas de educación física para la quincena del lunes 16 al viernes 27 de marzo de 2020.

1. Visitar la página siguiente, leyendo con atención todos los juegos que se proponen:
http://agrega.juntadeandalucia.es/repositorio/16042013/73/es-an_2013041612_9122506/a%20que%20jugaban%20nuestros%20abuelitos/03_01.html
 2. Realizar la ficha 1 “Juegos Populares”. Se adjunta. Debe ser rellenada con un juego que practicara nuestros padres, madres, abuelos, abuelas, tíos, tías, etc. Aquellos alumnos que ya la tengan hecha no tendrán que volver a hacerla. Quién no pueda imprimirla deberá hacerla en un folio a mano. Enviarla a 41602508.edu@gmail.com antes del viernes 27 escaneada o fotografiada.
 3. Ficha 4 “Juego inventado” Se ha de elegir uno de los juegos favoritos, de los que más practiquéis en el parque, en la calle, con vuestros amigos. Después completad la ficha adjunta “Juego inventado”. Se trata de cambiar 1 regla y de introducir 2 reglas nuevas. Las reglas nuevas han de modificar bastante el desarrollo del juego. Hay que pensar en las consecuencias que esas reglas tengan para el desarrollo del juego, de tal manera que siga siendo divertido jugar a él. Enviarla a 41602508.edu@gmail.com antes del viernes 27 escaneada o fotografiada.
 4. MUY IMPORTANTE. El estar confinados en casa supone un problema para realizar ejercicio físico por la falta de espacio. Por ello debéis cuidar la alimentación. Comed mucha fruta y verduras, reducid al máximo el consumo de pasteles, chucherías, zumos y comida precocinada.
 5. Sería conveniente practicar al menos un juego al día para hacer más ameno el confinamiento y realizar algo de ejercicio físico. En internet encontraréis multitud de ejemplos de actividades físicas que se pueden practicar en casa. A continuación se proponen juegos y actividades que se pueden realizar en casa. De forma voluntaria podéis practicarlas. Como apreciaréis no se ponen reglas. La ventaja que tiene jugar es que podéis poner las reglas que queráis, pero recordad, estas reglas deben estar al servicio de la diversión. Si no os divertís, cambiadlas. ¡A disfrutar!
- Ajedrez, damas, cartas, y resto de juegos de mesa.
 - Juegos de puntería.
 - Juegos con cromos.
 - Canicas si tenemos jardín para hacer un pequeño hoyo.
 - Saltar a la cuerda o comba. Individualmente o en grupo, al balanceo o en alto... Enlace a la canción: [«Al pasar la barca»](#), un clásico de la comba!
 - Jugar al escondite.
 - Peonza.
 - Rayuela.
 - Yo-yo.
 - Juegos de chapas.

- Saltar con el elástico. Un ejemplo: [«A lo lococo»](#).
- Hacer el pino en la pared. Se puede hacer solo, varios para hacer una flor, con una mano o pino-puente en la pared.
- Piedra, papel y tijera.
- Juego de la sillita. Con música, se pone una silla menos que jugadores. Al parar la música se elimina, o hace castigo, el que quede de pie.
- Veo Veo.
- Juegos con cartas.
- Adivinanzas. Para decirlas nosotros, para que las lean ellos, para agilizar la memoria, para pasarlo en grande!
- Contar chistes.
- Jugar a los chinos con legumbres. Cada participante con 3 legumbres, sacamos una mano cerrada con las legumbres que queramos, e intentamos acertar cuántas tenemos entre todos.
- Hacer pompas de jabón y explotarlas.
- Hula Hoop.
- Decir trabalenguas.
- Tres en raya.
- Hacer pequeños circuitos de ejercicios en casa o en el patio.
- Baile en pareja sin que se caiga el globo. Un globo entre las barrigas y a bailar sin que se caiga, por ejemplo.
- Cantar canciones de la infancia.
- Carreras de cucharas y patatas. Llevar una patata o huevo duro en la cuchara que está en la boca... a ver quién llega sin que se caiga!
- Coger manzanas con la boca. Las manzanas colgadas, hay que cogerlas sin manos!
- Un, dos, tres, pollito inglés.
- Las estatuas con música. Todo el mundo a bailar y cuando la música pare, todos quietos! El que se mueva sale del juego.
- Hacer equilibrio sobre o sobre cualquier cosa que podamos usar.
- Hacer aviones de papel. En internet tenéis muchos modelos.
- Carrera de carretillas.
- Hacer barquitos de papel.
- Cantar canciones con turnos de preguntas como [«Juan robó pan en la casa de San Juan»](#).
- Jugar al caballo con la escoba.
- Jugar al caballito en la espalda de otro y galopad, haced carreras de caballos....
- Carrera de relevos.
- Carreras a la pata coja.
- Juegos de palmadas con las manos. Vídeo de ejemplo:
https://www.youtube.com/watch?v=a0J5UOGbN_8

En la web del cole, www.ceipmiguelhernandez.es, dejaré enlaces a diversos contenidos interesantes relacionados con esta unidad de educación física.

Enrique Plaza, maestro de educación física del CEIP Miguel Hernández “La Cigüeña” de Brenes.