

## INSTRUCCIONES PARA LA REALIZACIÓN DEL TRABAJO KAHOOT-PLICKERS "LAS HABILIDADES DE YANSÉ"

En este 2º trimestre sólo deberás leer unos datos que te facilitaré en estas hojas con contenidos y consejos del área de Educación Física. En estas hojas te propongo algunos retos que puedes intentar hacer tú con tus amigos o con tu familia. No son obligatorios, pero te vendrán muy bien para mejorar tus habilidades. Posteriormente, realizaremos en clase con la ayuda de los iPads del centro un "Kahoot" o bien podremos utilizar una nueva herramienta llamada "Plickers" para comprobar vuestros conocimientos.

Kahoot ya lo conocéis así que os explicaré qué es "Plickers". Es una forma de realizar cuestionarios sobre distintos temas. No necesitamos nada más que un dispositivo móvil con la aplicación correspondiente que reconoce unos códigos visuales. Estos códigos os los entregaré el día de la prueba y solo deberéis girarlos dependiendo de la opción que creáis que es la correcta.

Os recuerdo que la nota que saquéis en este "Kahoot o Plickers" será proporcional a 2 puntos de la nota final del área.

También tendréis disponible esta información en:

Página del cole (apartado recursos educativos):

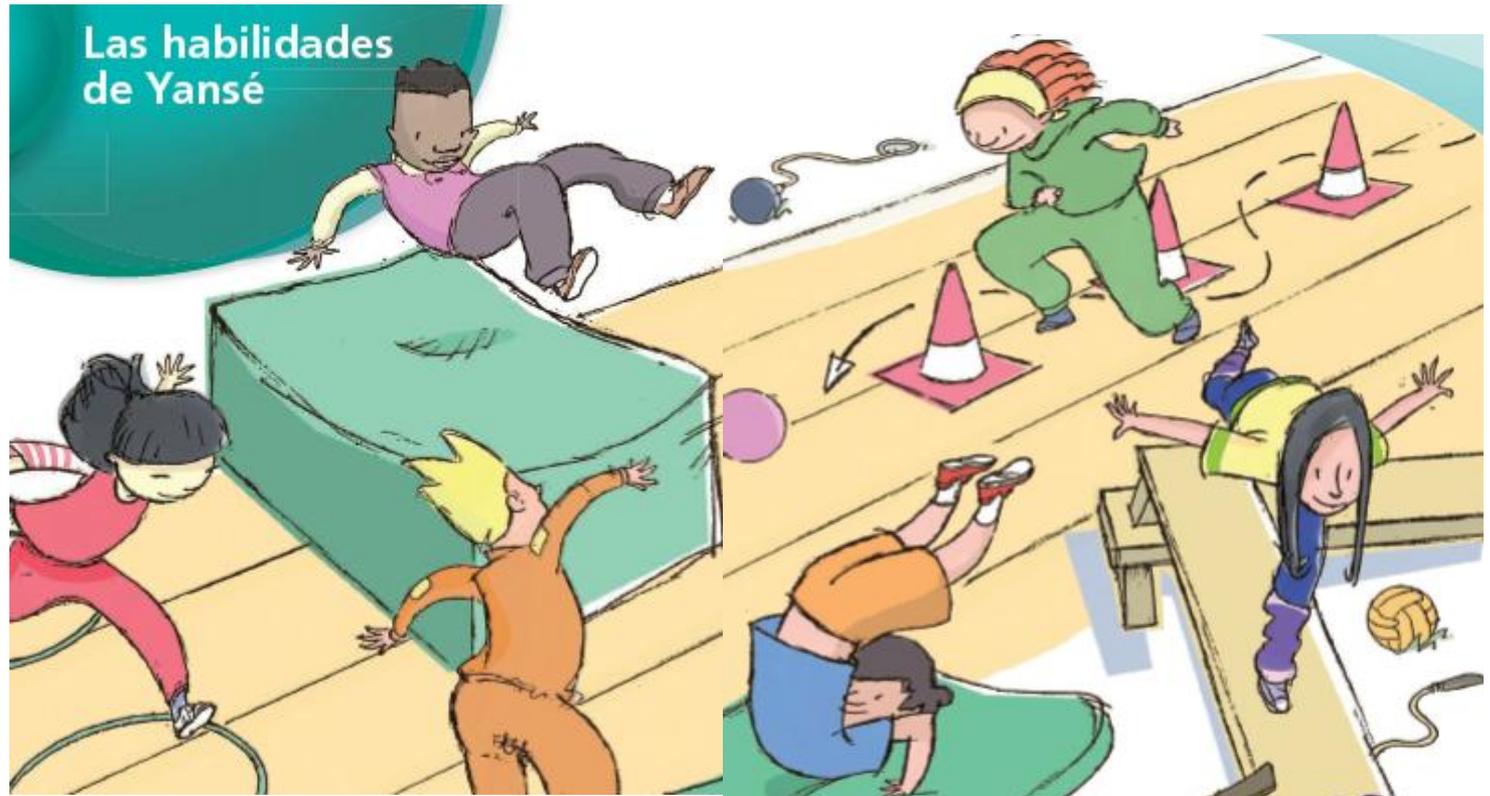
<http://www.colegiomarquesdesantacruz.com/recursos-educativos/>

La fecha de realización de este "Kahoot o Plickers" será la semana del 9 al 13 de marzo, por lo tanto deberéis leer la información que os facilito antes de esta fecha, ya que el día del concurso no podréis tener la documentación delante.

Esperando que os guste, un saludo de vuestro profesor Nacho.

# LAS HABILIDADES DE YANSÉ

Yansé ha llevado a la pandilla a una pista de atletismo cercana a su casa para practicar saltos, giros, carreras, lanzamientos...



# DESPLAZAMIENTOS

- Las dos formas que más utilizamos para desplazarnos son andar y correr. Sin embargo, en algunas otras ocasiones, nos desplazamos de otras maneras (cuadrupedias, saltos a pies juntos, reptaciones). Como Yansé y sus amigos, nosotros en clase hemos hecho estos desplazamientos. ¿Sabrías reconocerlos?



¿Cómo qué animal nos desplazamos a saltos?



¿Qué animal imitamos al desplazarnos hacia atrás con cuatro apoyos?



¿A qué animal imitamos si reptamos?



¿Cómo qué animal podemos desplazarnos a cuatro patas, con las piernas y los brazos?

# DESPLAZAMIENTOS

- Pero no siempre nos desplazamos solos, si no que a veces lo hacemos en grupo. Por ejemplo: carretilla, cogidos por los tobillos, cogidos por la cintura, unos encima de otros...
- En clase hicimos distintos juegos de desplazamientos en grupo como la lucha de dragones o la cadena, ¿te acuerdas?



# RETO DESPLAZAMIENTOS

- El reto es el siguiente:
- Intenta recorrer una distancia de unos 10 metros a carretilla y volver a cangrejo hasta el punto de salida. Mide el tiempo que has tardado. Puedes retarte contigo mismo, bajando el tiempo en días alternos o con un amigo o familiar. Si quieres también puedes hacerlo conmigo. Yo tardo en hacer este recorrido aprox. 10 segundos ;)



# SALTOS

- Los amigos de Yansé siguen practicando en la pista de atletismo. Ahora están saltando longitud. Cualquier salto consta de tres partes: impulso, vuelo y caída.



- El impulso se consigue después de correr unos metros. Durante la fase de vuelo los dos pies están en el aire. Cuando corremos, los dos pies también están en el aire, pero durante menos tiempo. En la caída debemos tener cuidado de hacerlo correctamente ya que podríamos lesionarnos si no caemos con ambos pies o nos desequilibramos.

# SALTOS

- Los saltos nos permite jugar a infinidad de deportes, ya que podemos superar obstáculos, coger cosas muy altas, lanzar objetos por encima de obstáculos e incluso... ¡bailar!



- Los saltos los podemos clasificar en dos grandes grupos: horizontales si lo hacemos buscando longitud y verticales si lo que intentamos es coger altura.

# SALTOS

- Aquí te pongo algunos juegos que están haciendo la pandilla de Yansé. ¿Eres capaz de diferenciar cuáles son saltos verticales y cuáles son horizontales?

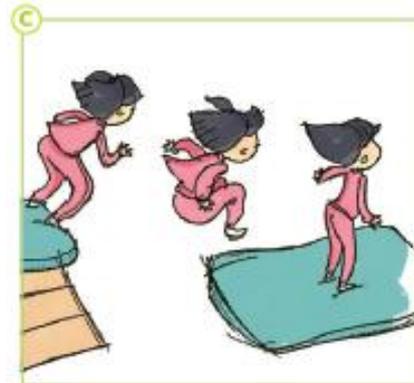
A y B son saltos verticales.  
C y D son saltos horizontales.



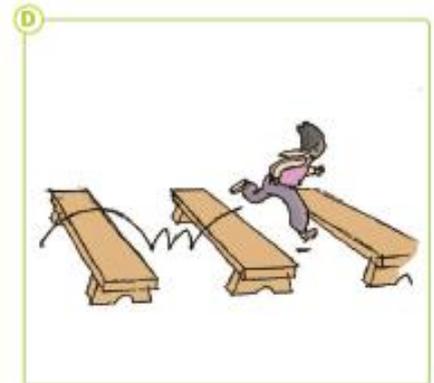
A Saltar de un lado a otro de una pica con una pierna o con las dos.



B Saltar a la comba.



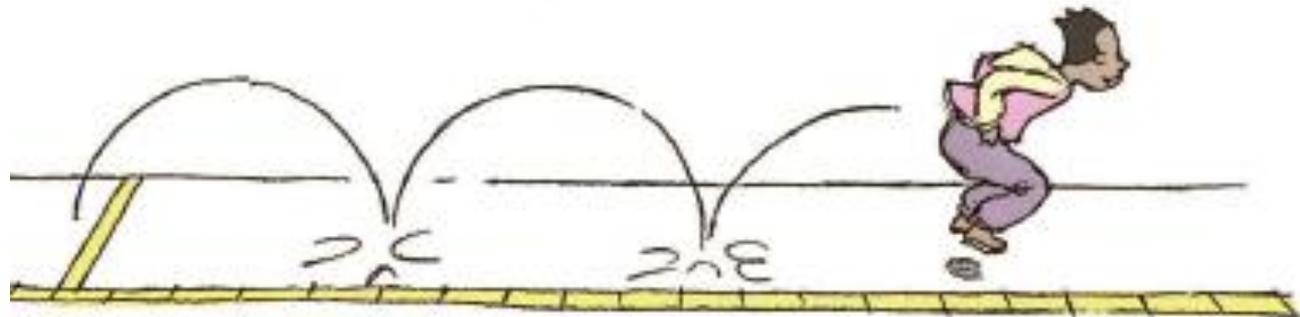
C Saltar desde un plinto con las rodillas pegadas al pecho durante el vuelo y caer de pie.



D Saltar varios bancos seguidos con tres apoyos antes de cada uno.

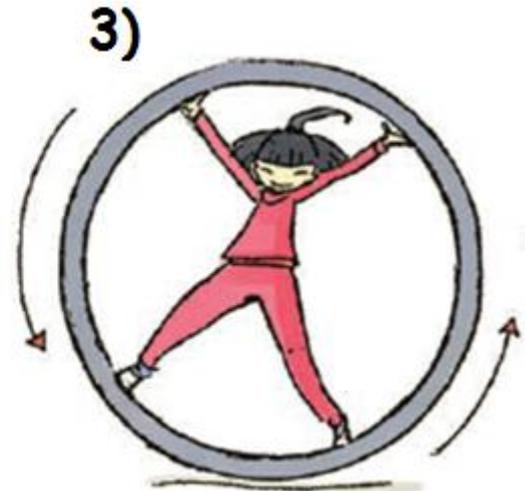
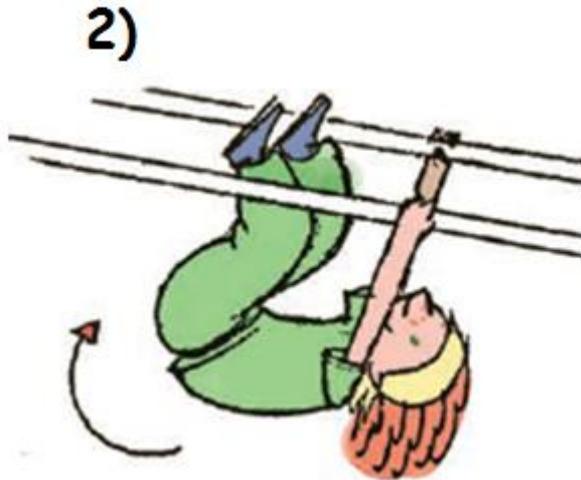
# RETO SALTOS

- El reto es el siguiente:
- A partir de una línea marcada en el suelo, da tres saltos seguidos con los pies juntos. Después mide la distancia en centímetros desde la línea de inicio del salto hasta la última marca que has dejado con tus pies. Si no dejas marca, alguien puede ayudarte y decir dónde has caído con los talones después del tercer salto. Como en el reto anterior, puedes comparar tus saltos para ver si mejoras o intentar compararte con otra persona. Lo ideal es que sea alguien de tu edad y altura, aunque si quieres saber lo que salto yo... 6 metros ;)



# GIROS

- Al igual que corremos y saltamos, podemos girar. Los giros los realizamos alrededor de líneas imaginarias, a las que llamamos "ejes de giro". Hay tres tipos:
- Giros sobre el eje longitudinal (1).
- Giros sobre el eje transversal (2).
- Giros sobre el eje antero-posterior (3).



# GIROS

- Giros sobre el eje longitudinal (1). Podemos girar a izquierda y a derecha.



- En las clases los hicimos sobre los bancos, haciendo giros de  $180^\circ$  y de  $360^\circ$  en el aire o también haciendo "la croqueta" sobre la colchoneta.

# GIROS

- Giros sobre el eje transversal (2). Podemos girar hacia adelante y hacia atrás.



- En las clases hemos hecho volteretas sobre la colchoneta.

# GIROS

- Giros sobre el eje antero-posterior (3). Podemos girar lateralmente.



- En las clases hemos hecho saltos a "la torera" y "ruedas laterales".

# GIROS

- Para hacer cualquier actividad deportiva, es necesario calentar muy bien, pero cuando hacemos un giro transversal (voltereta) es muy importante calentar perfectamente la espalda y el cuello. Además debemos seguir una serie de consejos que a continuación te ofrece Yansé.

- 1.º En cuclillas, lleva el cuerpo hacia delante totalmente agrupado. Apoya las manos en el suelo con los dedos abiertos. La barbilla debe ir pegada al pecho.



- 2.º Impúlsate hacia delante con las manos. Empieza a rodar sobre la colchoneta manteniendo agrupado el cuerpo. Apoya la espalda a medida que ruedas.



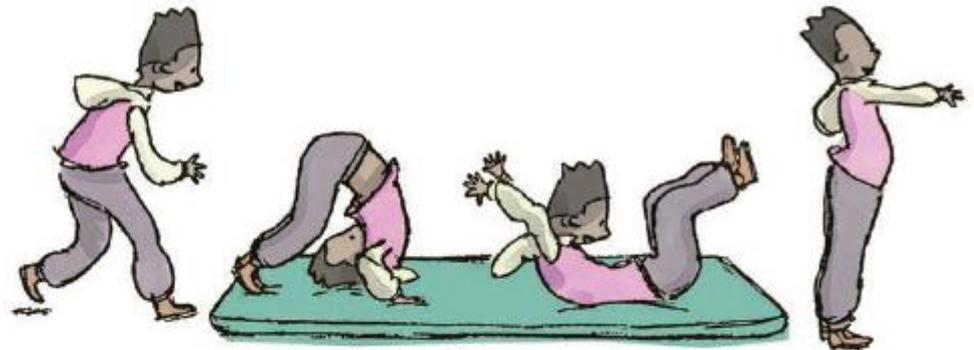
- 3.º Con el impulso del giro tienes que ponerte de pie. No apoyes las manos en el suelo y sigue agrupado.



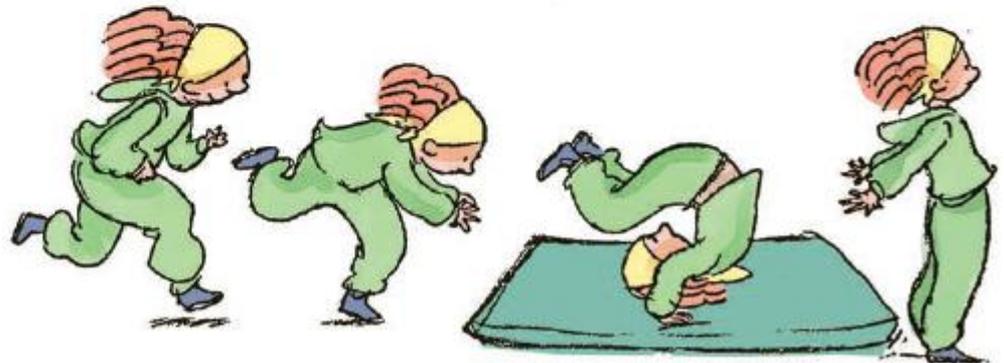
# RETO GIROS

- Las volteretas son una buena manera para aprender a girar de diferentes maneras, pero hazlo siempre bajo supervisión de algún adulto. Te propongo los siguientes retos:

- Voltereta hacia delante.



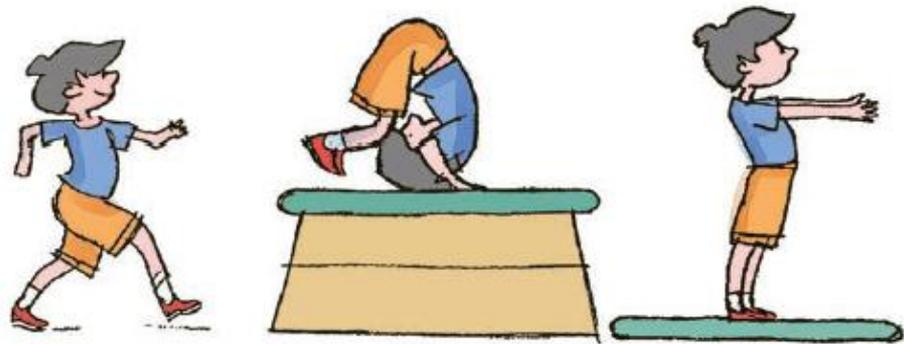
- Carrera y voltereta hacia delante impulsándote con un pie y saliendo con los dos.



# RETO GIROS

- Las volteretas son una buena manera para aprender a girar de diferentes maneras, pero hazlo siempre bajo supervisión de algún adulto. Te propongo los siguientes retos:

- Voltereta encima del plinto.



- Voltereta hacia delante, después un giro con salto sobre el eje longitudinal y otra voltereta hacia delante.



# RETO GIROS

- Las volteretas son una buena manera para aprender a girar de diferentes maneras, pero hazlo siempre bajo supervisión de algún adulto. Te propongo los siguientes retos:

- Voltereta hacia atrás.



- Giro lento por encima de un banco con apoyo de las manos.



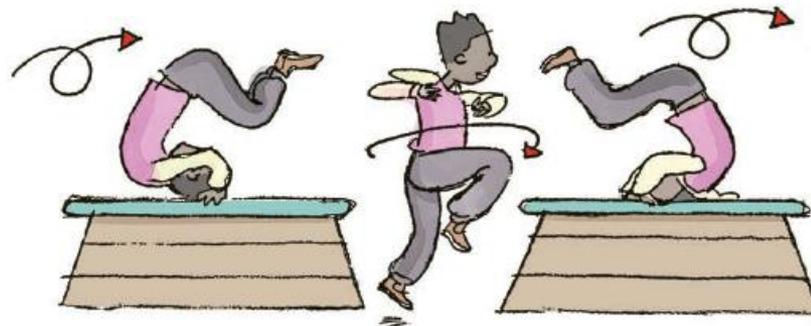
# RETO GIROS

- Las volteretas son una buena manera para aprender a girar de diferentes maneras, pero hazlo siempre bajo supervisión de algún adulto. Te propongo los siguientes retos:

- Voltereta hacia atrás sobre el plinto.

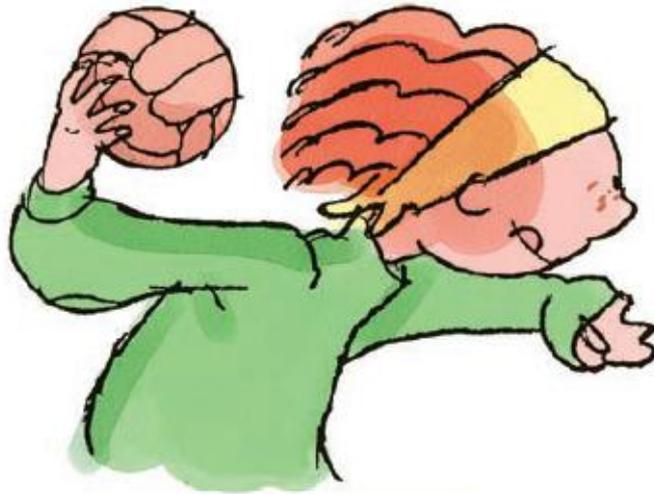


- Voltereta hacia atrás sobre el plinto, después media vuelta y una voltereta hacia delante.



# LANZAMIENTOS

- Un lanzamiento consiste en arrojar un objeto que se tiene agarrado en las manos.

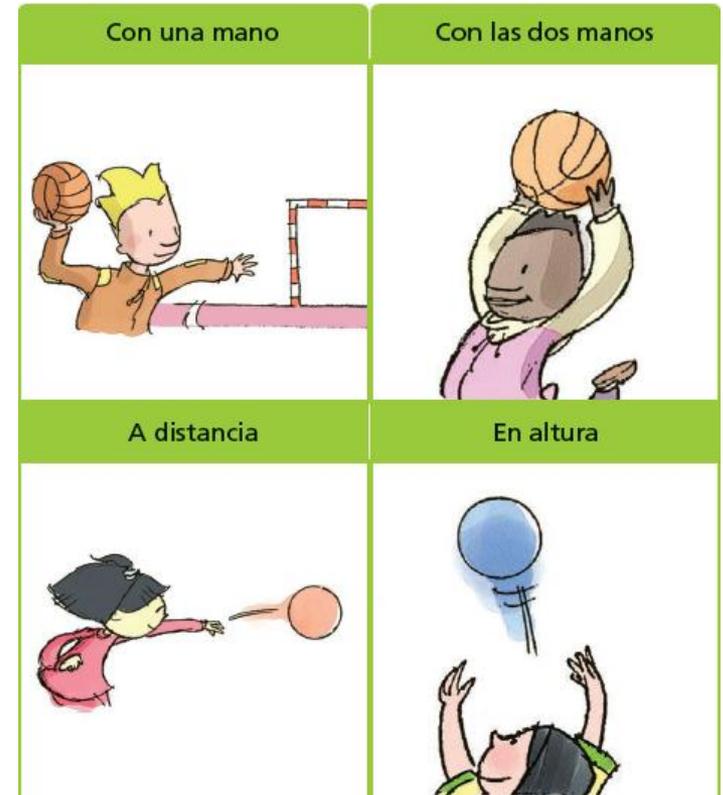
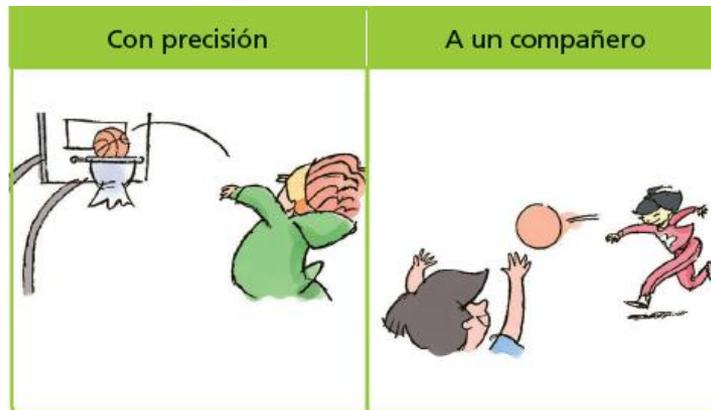


lanzar

Existen muchos deportes y especialidades donde lanzar, es el objetivo principal. Por ejemplo en atletismo, los lanzamientos de disco y jabalina consisten en lanzar lo más lejos posible un artefacto. Estos lanzamientos ya eran practicados por los antiguos griegos en las olimpiadas. Otro ejemplo es el lanzamiento de troncos que se realiza en Gran Bretaña.

# LANZAMIENTOS

- Existen múltiples variantes de lanzamientos. A continuación, Yansé y sus amigos te exponen algunos ejemplos de ellos.



# LANZAMIENTOS

- Observa los siguientes deportes e intenta adivinar qué tipo de lanzamiento están realizando la pandilla de Yansé.



Dardos: precisión. Martillo: distancia. Rítmica: altura

# LANZAMIENTOS

- En las clases de EF, casi siempre empleamos balones para realizar los lanzamientos. Son el mejor entrenamiento para infinidad de deportes. Pero con los balones no sólo podemos lanzar. También realizamos:

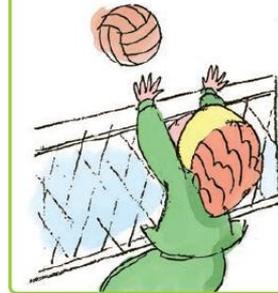
botar



mantener el equilibrio



recibir



golpear



conducir



rodar



interceptar o recibir



esquivar



despejar

# LANZAMIENTOS

- Ahora que conoces todas las habilidades que se pueden realizar con balones, averigua qué habilidad están realizando estos niños en los siguientes deportes.

Tenis de mesa: golpear. Hockey: conducir. Balonmano: lanzar. Rítmica: mantener equilibrio. Béisbol: golpear. Voleibol: recibir.



# RETO FINAL

- Te proponemos un reto que mejorará todas tus habilidades. Espero que te guste.

## ¿Cuántos juegan?

Dos o cuatro jugadores, aunque también se puede jugar por equipos.

## ¿Qué se necesita?

Un dado y fichas.

## ¿En qué consiste?

En llegar a la casilla 22, prueba final. Para llegar allí, hay que sacar el número exacto con el dado.

## ¿Cómo se juega?

El juego se inicia tirando el dado y cada jugador debe avanzar tantos números como este indique.

Cada vez que un jugador caiga en una casilla debe hacer lo que en ella se indica.

### Casillas azules

El jugador que caiga en estas casillas tiene que imitar al animal indicado.

### Casillas rojas

Cuando alguien caiga en estas casillas, debe hacer rápidamente lo que se indica en ellas. Si realiza mal la prueba, retrocede tres casillas.

### Casillas verdes

Si un jugador cae en estas casillas, debe realizar las acciones indicadas y no puede volver a moverse hasta que le toque el turno de nuevo. Si se mueve, pierde su turno.

### Casillas amarillas

El que caiga en ellas debe realizar la actividad que se pide y volver a tirar.

## ¿Quién gana?

El jugador que llegue a la casilla 22 y realice satisfactoriamente la prueba que le propongan los demás o el profesor.

Esta prueba será escogida entre todas las que hay en el juego.

