

REPASANDO TAREAS Y ACTIVIDADES

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO: _____

Vamos a repasar las Tareas que hemos realizado hasta ahora en nuestras clases de Ed. Física. Completa siempre que te sea posible los espacios en blanco que aparecen en relación con las cuestiones que te planteo.

EF EN CASA



En nuestra tarea de EF en casa, te propuse realizar, con la ayuda de nuestro profe, 8 RETOS, con los que trabajamos aspectos como la Atención, la Memoria, la Lateralidad, el Equilibrio y la Coordinación. ¿Sabrías escribir al menos el nombre de CUATRO de estos Retos propuestos?

[VER VÍDEO](#)

Nombre de 4 retos:



Nuestras amigas Brenda y Ángela nos han ayudado a realizar diversas posturitas de Yoga, trabajando también otros aspectos motrices. Vamos a repasarlas y a conocer que nos enseñaron con cada una de ellas.

[VER VÍDEO](#)



Selecciona a cuál o cuáles de las opciones que te doy se corresponden con esta "posturita aprendida"

Respiración
Atención
Concentración



Selecciona a cuál o cuáles de las opciones que te doy se corresponden con esta "posturita aprendida"

Inhalación- espiración.
Equilibrio.
Tensión-Relajación
Memoria.



Selecciona a cuál o cuáles de las opciones que te doy se corresponden con esta "posturita aprendida"

Inhalación- espiración.
Equilibrio.
Tensión-Relajación
Memoria.



Selecciona a cuál o cuáles de las opciones que te doy se corresponden con esta "posturita aprendida"

Inhalación- espiración.
Equilibrio.
Tensión-Relajación
Memoria.



En otra propuesta, unos amigos muy animados nos propusieron realizar otras posturitas con las que trabajar nuestro tono muscular y nuestra contracción y relajación muscular.

1.- ¿Sabrías decirme el nombre de cada una de las posturitas que te indico?

2.- ¿Sabrías señalar que partes de nuestro cuerpo ejercitamos en cada una de ellas?

[VER VÍDEO](#)

A través de una ficha y con la



ayuda de nuestros amigos, hemos realizado

diversas actividades de movilidad corporal, en las que hemos trabajado los segmentos de nuestro cuerpo.

1.-¿Sabrías decirme el nombre que le hemos dado a cada uno de estos ejercicios y que parte del cuerpo hemos trabajado?

[VER VÍDEO](#)

1. Nombre:

2. Partes del cuerpo:

1.-Nombre:

2.-Partes del cuerpo:

1.-Nombre:

2.-Partes del cuerpo:

1.-Nombre:

2.- Partes del cuerpo:

1.-Nombre:

2.- Partes del cuerpo:

1.-Nombre:

2.- Partes del cuerpo:





Nuevamente un@s héroes y heroínas, como nosotr@s nos proponían algunos desafíos que han sido superados por nosotr@s. Pero ahora nos enfrentan a nuevos RETOS. ¿Veamos cuáles son?.

VER VIDEO



RETO 1.- Un habilidoso personaje de la pandilla de LOS VENGADORES, nos proponía jugar a este juego. ¿Sabrías decir el nombre del juego y del personaje?.



Nombre del juego:

Nombre del personaje:

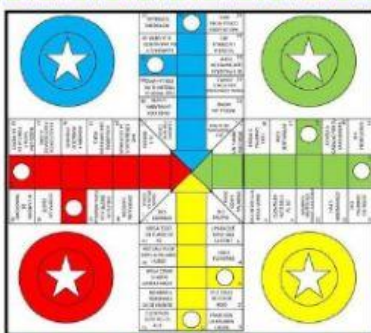
RETO 2.- Otro de estos personajes nos propuso jugar al juego del "HULK CHAF". ¿Sabrías decirme de quién se trata y en qué consistía el juego?.



Nombre del personaje:

Descripción del juego:

RETO 3.- A este otro juego le encanta jugar a otro personaje del que no recuerdo su nombre. ¿Sabrías decírmelo tú? ¿Durante cuánto tiempo nos decía que debíamos hacer los ejercicios?.



Nombre del personaje:

Duración de cada ejercicio:

RETO 4.- Una espía de la KGB rusa, de nombre ¿?, al tiempo que nos ponía en forma nos enseñaba los números en....



Nombre del personaje:

Idioma:

Francés

Alemán

Inglés

Ruso



RETO 5.- Este fantástico coche pertenece a otro de estos personajes. Pero el reto que nos planteaba hacer con él guarda relación con una habilidad motriz que tiene por nombre...



Nombre del personaje:

Habilidad motriz relacionada:

Desplazamientos

Salto

Lanzamientos

Carreras

Por último, nuestra amiga Exploradora nos ha llevado de aventura a conocer algunos animales. En su visita por la Naturaleza no puedo resistir la tentación de imitar a algunos de ellos, mostrándonos como se movían y que hacían. Os invito a que descubráis por estas fotos de que animales se tratan.

VER VÍDEO



¿De que animal se trata?

¿De que animal se trata?

¿De que animal se trata?

¿De que animal se trata?



Educación Física