

## PROGRAMACIÓN DEL TRABAJO EN CASA

### 2ª SEMANA DEL CIERRE DE CENTROS EDUCATIVOS

5º y 6º de Educación Primaria

**Área de Educación Física**

#### Sesión

#### Práctica todos los días

1. Busca información sobre el deporte que más te gusta. Escribe sobre su historia y eliges un deportista de esa especialidad y cuéntame lo que sepas.  
( Si tienes posibilidad, lo haces en power point ).

#### Actividades de ampliación

2. Te adjunto una ficha (Anexo 2) con los anagramas Olímpicos para que los identifiques.
3. Te adjunto una ficha informativa (Anexo 1) sobre las mascotas en las Olimpiadas. Elabora tu propia mascota para una futura Olimpiada en tu localidad o país y justifícala.

Recuerdas las recomendaciones que di para la semana anterior.

#### Recomendaciones

#### Muévete todos los días

Estar en casa no significa no hacer actividad física, utiliza tu imaginación y busca alternativas para no estar parado.

Te doy algunas sugerencias:

Te envío videos donde aparecen ejercicios sencillos que puedes realizar en un espacio reducido y sin fáciles de realizar. El nivel de intensidad lo marcas tú. Sería conveniente que implicaras a toda la familia y que lo hagáis juntos.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z6VsBhH8MF0>

<https://www.youtube.com/watch?v=SJamLlu0mmA>

Recuerdas el trabajo con la cuerda en las clases de Ed. Física. Ahora es el momento de aprender a saltar a la comba, si no lo haces correctamente, (te puede enseñar tus padres).

Si tienes alguna pala ( raqueta ) practica el golpeo, con todas sus variantes: individual, contra la pared, en pareja ( si es posible ).

Si no tienes problemas para saltar la comba, aprovecha para trabajar la resistencia, la fuerza etc.

Si tienes escaleras en casa, sube y baja varias veces ( con precaución).

Si te gusta la música y el baile, puedes montar una coreografía de calentamiento y cuando volvamos al colegio nos la enseñas. Te puede ayudar a mejorar la nota.

# ¡A MOVERSE!