

ACTIVIDADES DE EF. PARA CASA

1. Inventa 2 juegos.

Para ello harás uso de las fichas dadas a continuación.

1. Añade un nombre a tu juego.
2. Cuantas personas pueden participar en él (mínimo 1 – máximo cualquiera)
3. Dónde podemos realizar el juego (clase, patio... cualquiera)
4. Materiales que utilizaremos (balones, picas, conos, pañuelos, colchonetas...)
5. Variantes / Observaciones: Aquí pondremos posibles cambios que podremos realizarle al juego para facilitarlo o dificultarlo según nos interese. (cambio del balón por uno más grande o más pequeño, diferentes tipos de desplazamientos, cambio de materiales...)
6. Realizaremos un dibujo explicativo, donde pondremos la colocación de las posiciones en el juego (en círculo, cuadrado, filas...) y los desplazamientos a través de líneas (continuas si son desplazamientos sin balón, líneas discontinuas si son pases). Debemos distinguir a cada participante con una letra o color en el caso de que cada uno realice una acción diferente para mayor facilidad en la explicación.
7. Explicación del juego (Debemos de poner las reglas, posiciones, puntuación, desarrollo del juego...)

Nombre:	
Nº De Jugadores:	Lugar/Campo:
<u>Materiales:</u>	<u>Variantes/ Observaciones:</u>
<u>Dibujo:</u>	<u>Explicación:</u>

Nombre:	
Nº De Jugadores:	Lugar/Campo:
<u>Materiales:</u>	<u>Variantes/ Observaciones:</u>
<u>Dibujo:</u>	<u>Explicación:</u>

- 2. Elige y fabrica uno de los juegos con materiales reciclados expuestos. Una vez realizado pega una foto del juego y otra de ti jugando con él.**

Foto 1

Foto 2

3. Busca imágenes de estiramiento /calentamiento en internet, córtalos y pégalos donde corresponden:

CUELLO	HOMBROS	MUÑECAS
PECHO	ESPALDA	TRONCO
ADUCTORES (PARTE INTERNA DE LOS MUSLOS)	CUADRICEPS (MUSLOS)	GEMELOS
	TOBILLOS	

4. Busca imágenes de ejercicios de autocarga (ejercicios en los que se utiliza el propio peso de la persona para ejercitarse, Ej: flexiones...) en internet, córtalos y pégalos donde correspondan:

BICEPS	TRICEPS	PECHO
ABDOMINALES (SUPERIORES)	ABDOMINALES (INFERIORES)	OBLICUOS
GLUTEOS (CULO)	CUADRICEPS (MUSLOS)	ADUCTORES (PARTE INTERNA DE LOS MUSLOS)
	GEMELOS	

- La imagen no es necesario aprendérsela, pero os valdrá para observar y localizar, algunas de las partes que se trabajan en los ejercicios de estiramiento, calentamiento y autocarga anteriormente realizados.

