SETMANA DEL 11 AL 15 DE MAIG

ACTIVITATS D'EDUCACIÓ FÍSICA

VELOCITAT DE REACCIÓ

PABLO GARCÍA NÁCHER

CEIP PINTOR CASTELL

ACTIVITATS SETMANA DEL 11 AL 15 DE MAIG D'EDUCACIÓ FÍSICA:

VELOCITAT DE REACCIÓ

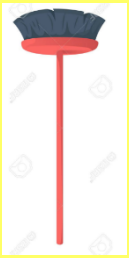
Hola xiquetes i xiquets. Espere que continueu tots bé i que açò millore al més prompte possible. Estem en una època que ens agradaria que fora d'una altra forma, però recordeu que sempre hi ha una solució per a cada problema, un somriure per a cada llàgrima i una abraçada (encara que siga virtual) per a cada tristesa. El coronavirus ha fet que no ens puguem besar ni abraçar, però això no vol dir que hàgem de deixar de demostrar-nos afecte i amor.

Aquesta setmana treballarem **la velocitat de reacció**, que és la capacitat de respondre com més de pressa millor a un estímul. Per exemple la necessita un corredor de velocitat per a eixir molt ràpid una vegada sona el tret d'inici de la prova. Per això el que farem serà fer una série d´exercicis els quals podeu millorar aquesta qualitat a la nostra casa.

Treballar la **velocitat és molt important** per les següents raons: es controla el colesterol i la diabetis (enfermetats), es perd pes sense perdre múscul, enforteix els ossos i músculs, i finalment s'enforteix el cor i millora el reg sanguini (la sang que corre per les nostres venes i artèries va millor).

MATERIALS NECESSARIS

- Una carta (o un dau, un paper o uns gots de plàstic).
- Paper.
- Folis.
- Zel.
- Llapis.
- Tisores
- Dos pilotes que boten.
- Minipilota “saltarina”.
- Mocador de tela o paper.
- Pal de granera.



EXERCICIS DE VELOCITAT DE REACCIÓ

Aquests exercicis haureu de fer-los entre **dues i tres vegades durant aquesta setmana**, quantes més vegades els realitzeu millor.

Calfament (Haureu de fer-ho cada dia de la setmana que aneu a fer aquests exercicis abans de començar).

- Obrir i tancar braços, donar voltes com un molinet amb els braços cap avant i cap endarrere, girar turmells cap a un costat i cap al contrari, i per últims el mateix amb els canells.
- Després farem un poquet de skipping (genolls a dalt sense moure's del lloc) 3 vegades d´un minut cada vegada, parant 20 segons per a descansar després de cada minut.
- Per últim, farem 50 vegades obrir i tancar de braços i cames en el lloc amb salt.

Exercicis de velocitat de reacció:

- **1, 2, 3, ja!:** aquest joc el jugarem amb dos membres més de la família. Hi hauran dos jugadors enfrontats, y el tercer jugador llançarà una carta o qualsevol

objecte a la taula. Guanya un punt el jugador/a que agafe la carta el més ràpid possible.

També podem jugar amb un dau, dos gots de plàstic..., en comptes d'amb una carta.

- **Educació física i matemàtica:** aquest joc el jugarem amb un membre més de la família com a mínim. El primer que farem serà fabricar 16 targetes numerades del 0 al 16. Per a crear les targetes només heu de retallar 16 quadrats, i numerar cadascun dels quadrats del número 0 al 15. Una vegada tinguem les targetes dos jugadors trauran dues targetes alhora, i el primer dels jugadors que sume els números de les targetes més ràpid se sumarà un punt.

  *Variant per a experts: els que se sàpien les taules de multiplicar podran jugar igual però multiplicant les dues targetes que traguen (per al de multiplicar només utilitzarem les targetes numerades del 0 al 10).

- **Pilota boja:** aquest joc el jugarem amb un membre més de la família com a mínim. Per parelles ens passarem una pilota que bote intentant agafar-la abans que pegue més d'un bot. Hem d'estar el més atents possible i ser molt ràpids perquè no bote al sòl del passadís més d'una vegada.

  *Variant: podem complicar-ho més jugant amb una minipilota saltarina de goma.

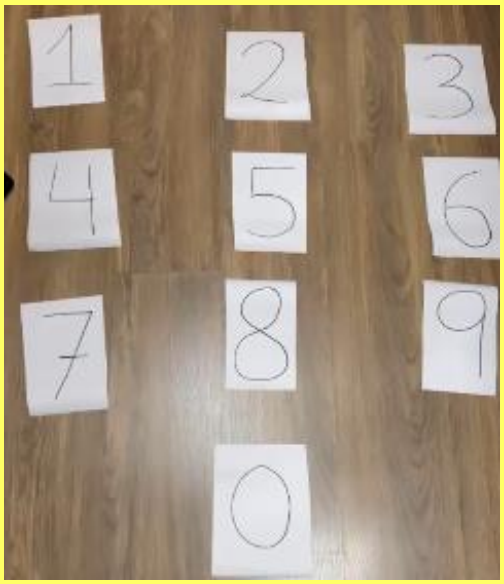
- **Atrapa-la al més prompte possible:** aquest joc el jugarem amb un membre més de la família com a mínim. Una persona es ficarà amb els braços en creu amb una pilota en cada costat de la mà, l'altra persona haurà d'intentar agafar les dos pilotes abans de que donen més d'un bot.

- **Mocador flotant:** hem de llançar un mocador (pot ser de tela o de paper) a l'aire i agafar-lo abans de que caiga a terra. Podem jugar també per parelles per a veure qui de la parella agafa abans el mocador.
- **Cura que cau el pal:** Amb un pal de granera plantat, farem una volta sobre el pal soltant-lo i haurem d'agafar-lo en finalitzar la volta abans que caiga. Podem augmentar la dificultat donant dues voltes en comptes d'una.

*Variant: plantarem el pal i anirem ràpidament a l'altra paret del corredor, la tocarem i tornarem a agafar el pal abans que es caiga a terra.

- **Desbloqueja la tauleta**: Farem unes targetes de números de tres xifres (del 000 al 999 totes les targetes que vulguem), i després escriurem en 10 folis un número del 0 al 9. Els ordenarem com en la imatge que teniu just baix d'aquesta explicació i els pegarem amb zel en el sòl. Estaran en el mateix ordre que els trobem per a desbloquejar una tauleta o un mòbil. El que hem de fer serà traure cada vegada una de les targetes que tenim preparades dels números de 3 xifres, i tocar els números que tenim en el sòl en l'ordre que apareixen en la targeta que hem tret el més ràpid possible.

  *Variant: per a augmentar la dificultat podem augmentar el nombre de dígits de les targetes (per exemple 4 xifres), tocar els números amb diferents parts del cos (per exemple tocar-los amb el colze) o augmentar la distància entre els números que tenim pegats en el sòl.



856	205	685	502
105	692	498	319
475	917	201	738
157	468	787	253
378	324	953	764
499	739	500	601

Exemples de números de tres xifres que podeu utilitzar.

- Finalment us deixe un **vídeo d'un joc extra** de velocitat de reacció en el qual veieu a uns xiquets i xiquetes practicant-ho en un col·legi de l'altra part del planeta. Per a aquest joc necessitàreu mínim tres persones, un que done les ordres i dues que juguen. Espere que us agrade i ho pugueu gaudir. Per a veure el vídeo només heu de clicar al següent enllaç de Youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=PWt-eT-hlPU&t=45s

Si teniu qualsevol dubte no dubteu a contactar amb mi a través de Web Família (ÍTACA) o al correu electrònic mestrepabloef@gmail.com

Atentament el mestre d'Educació Física: Pablo García Nácher.

Molt important!!!

El correu electrònic és un nou diferent al que gastàvem fins ara, d'ara en avant usarem aquest per als dubtes o els documents que em vulgueu enviar.

mestrepabloef@gmail.com