

PROPOSTA DE ACTIVIDADES
ELABORADAS PARA
EDUCACIÓN FÍSICA
5º-6º EDUCACIÓN PRIMARIA



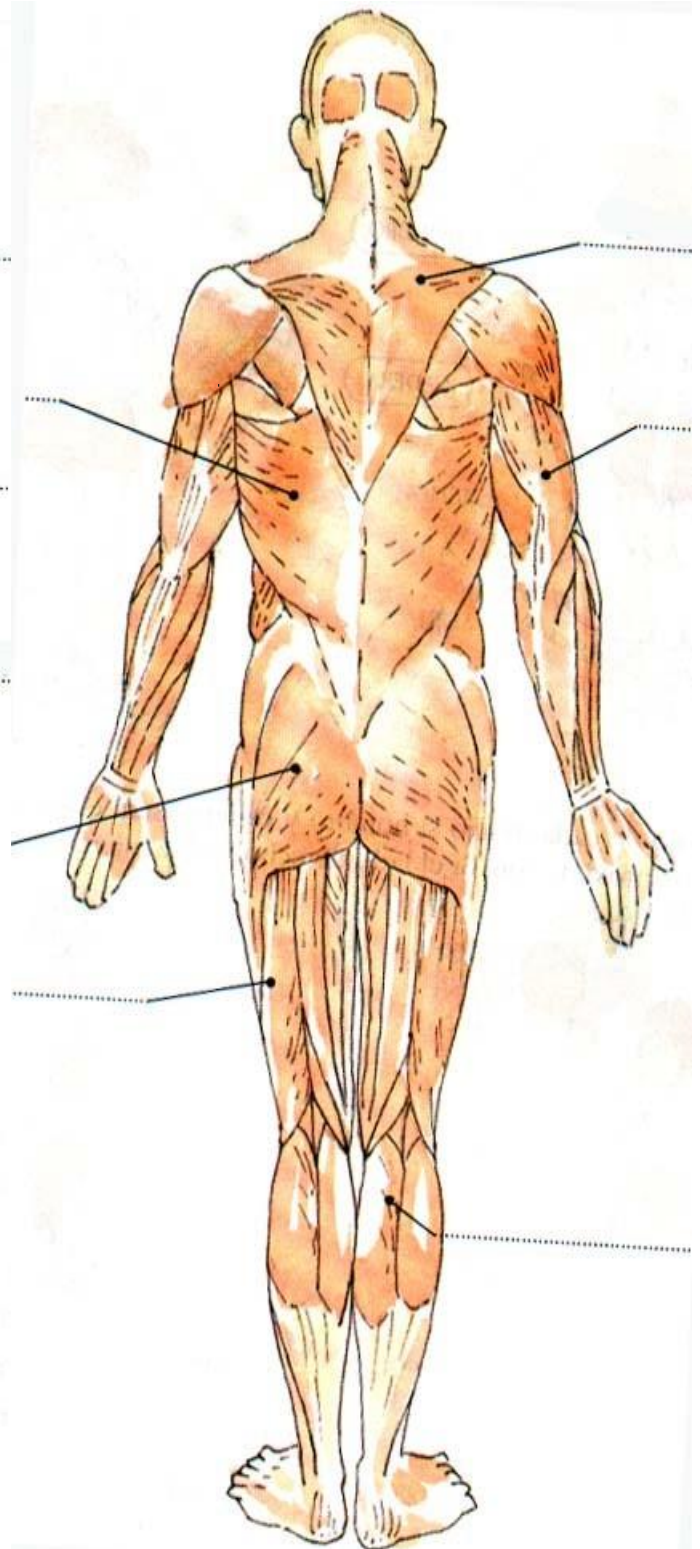
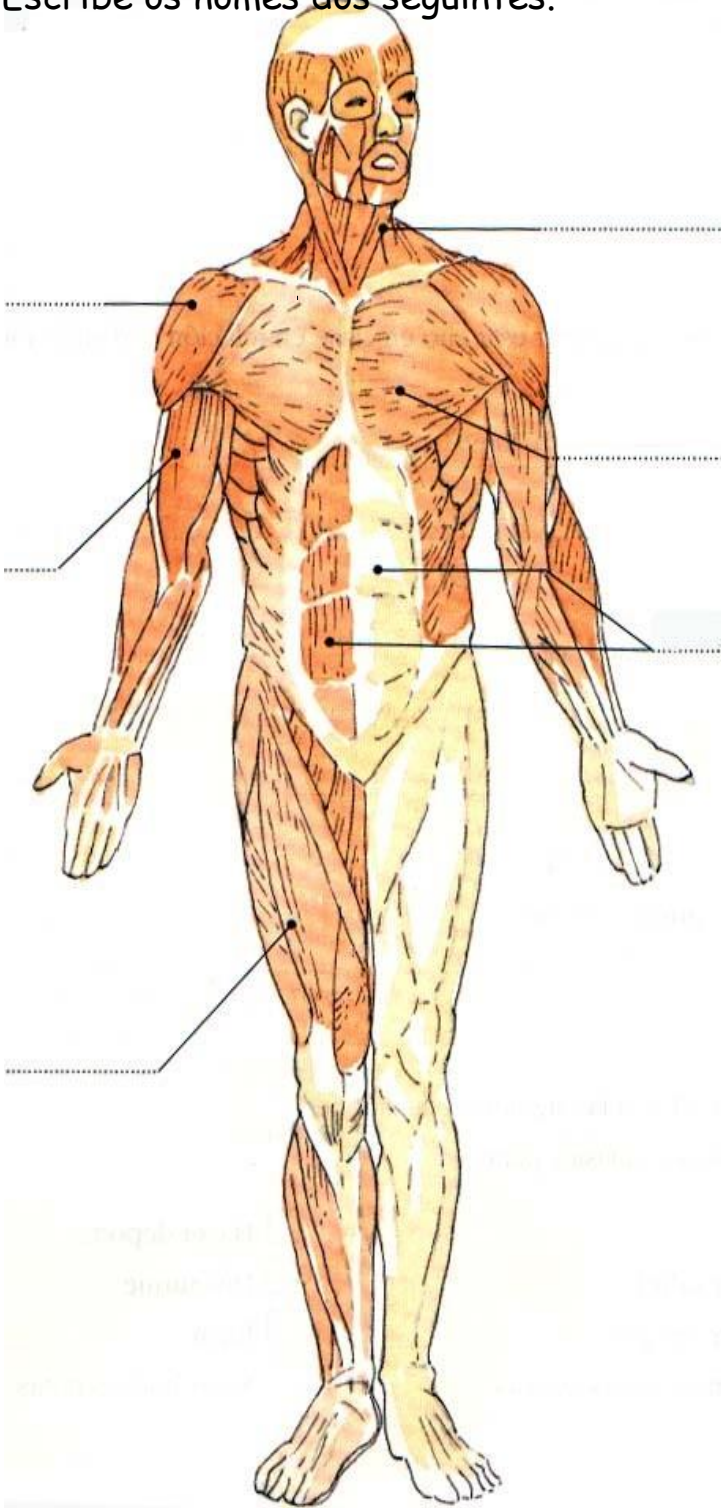
CEIP O COTO
NEGREIRA

Os MÚSCULOS

1.- Acórdasche para que servían os músculos? _____

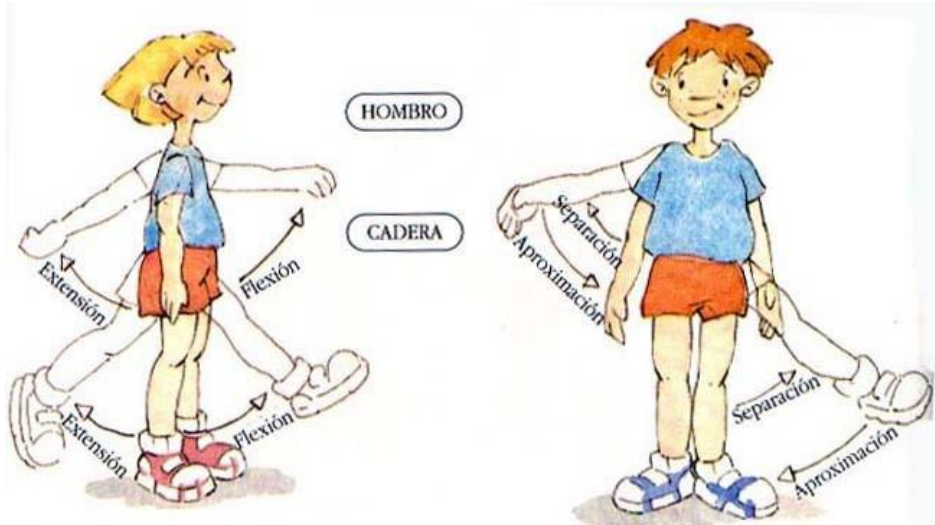
2.- Escribe os nomes dos seguintes.

1



Os MOVEMENTOS DAS ARTICULACIÓNS

As articulacións son as unións dos ósos. Existen moitos tipos de articulacións segundo o movemento que permite. Imos ver dous, a articulación da cadeira e a do ombreiro.



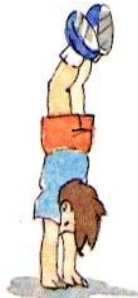
Mira o debuxo, ambas as articulacións poden realizar catro movementos: flexión, extensión, separación e aproximación

Escrebe debaixo de cada debuxo si o ombreiro e a cadeira están en flexión ou extensión, separación ou aproximación. Si o lado dereito e o esquerdo non teñen a mesma posición, aclárao.



OMBREIRO _____

CADEIRA _____



OMBREIRO _____

CADEIRA _____



OMBREIRO _____

CADEIRA _____



O CORPO E O EXERCICIO

1.- Le con atención para responder despois as preguntas. Pregunta o que non entendas.

Antes do exercicio:

- Respiramos con normalidade..
- Non suamos.
- Temos entre 80 e 100 pulsaciones por minuto.
- A temperatura do corpo é normal.

Durante o exercicio:

- A respiración é máis intensa.
- O número de pulsaciones é maior.
- Comezamos a suar.
- Aumenta a calor no corpo.

Inmediatamente despois do exercicio:

- Temos dificultade para respirar.
- As pulsaciones son maiores que durante o exercicio.
- Pómonos colorados.
- Suamos moito.

Pasados uns minutos:

- Aos poucos, a respiración e o número de pulsaciones volven á normalidade.
- A temperatura do corpo vai baixando.
- Normalmente, estamos cansos.

2.- Sinala cunha X a resposta correcta e razónaa.

Por que aumenta a respiración?

- a) Porque aumenta a calor.
- b) Porque necesitamos máis oxigeno.
- c) Porque nos cansamos.

Por que aumentan as pulsaciones?

- a) Porque necesitamos máis sangue nos músculos.
- b) Para correr máis.
- c) Porque a pel ponse vermella.

Por que suamos?

- a) Porque nos dá o sol.
- b) Por beber auga.
- c) Porque aumenta a temperatura corporal.

Sabías que...

- En estado de repouso hai menos sangue nos músculos que cando facemos exercicio.
- O sangue transporta o osíxeno a todas as partes do corpo.
- Grazas á suor o corpo regula a súa temperatura.
- O sangue non só leva o osíxeno, senón tamén os alimentos para que os músculos traballen.

3.- Explica os cambios que se producen na respiración, o corazón e a temperatura corporal antes, durante e despois do exercicio.

O CORAZÓN, OS LATEXADOS E O EXERCICIO

1.- Le atentamente:

Que son os latexados? Son os movementos que efectúa o corazón para bombear o sangue.

4 **Cantos latexados temos?** Normalmente, de 60 a 80 latexados por minuto, aínda que os nenos podedes ter máis.

Sempre temos o mesmo número de latexados? Non; si facemos exercicio os latexados do corazón aumentan.

Por que? Porque os músculos do corpo necesitan máis sangue para facer exercicio.

Que é a frecuencia cardíaca? O número de latexados por minuto, que para un neno da túa idade pode estar entre 80 e 100.

Como podo saber cal é a miña frecuencia cardíaca? Tomándoche o pulso.

O número de pulsaciones depende de varios factores:

Os nenos tedes máis pulsaciones que os adultos, canto maiores sexades, menos pulsaciones teredes.

Cando fas exercicio, o número de pulsaciones aumenta. Isto ocorre porque o corazón necesita bombear máis sangue e máis rapidamente. Canto máis intenso e forte sexa o exercicio, maior será o número de pulsaciones.

Facendo exercicio, e co tempo, irás baixando o teu número de pulsaciones. Isto sucede porque o corazón crece, e en cada latexado bombeará máis sangue diminuindo a frecuencia cardíaca.

O número máximo de pulsaciones calcúlase restando a 200 a idade:

$$200 - \text{idade} = \text{número máximo de pulsaciones.}$$

Hai deportistas que en repouso teñen moi poucas pulsaciones, até 35.

3.- Calcula os teus pulsaciones agora mesmo. Pescuda os teus pulsaciones máximas teóricas. 4.- Subliña cun lapis de cor o máis importante e pregunta o que non entendas.

5.- Explica por que ao facer exercicio aumentan as pulsaciones pero en repouso

dezas a el podedes saber o número de latexados por minuto. Como?

Pódesche tomar o pulso así:

- Pondo a man esquerda encima do corazón.
- Na boneca esquerda, cos dedos da man dereita.
- No pescozo, debaixo da mandíbula, detrás da noz.

Canto tempo?

A referencia das pulsaciones sempre se realiza en 1 minuto.

Debes contar o número de pulsaciones en :
6 segundos e multiplicar por 10..

15 segundos e multiplicar por 4..

30 segundos e multiplicar por 2..

60 segundos: estas son os teus pulsaciones.

diminúen.

O QUECEMENTO

1.- Le con atención e subliña cun lapis de cor o máis importante.

O quecemento é a actividade que realizamos antes do exercicio físico. Prepáranos para responder adecuadamente ao esforzo que vaiamos realizar despois.

Quentamos para:

- Evitar lesións. Moitas das lesións que se producen na actividade física e deportiva poderíanse evitar cun bo quecemento.
- Prepararnos psíquica e fisicamente. O quecemento sitúanos nunha actitude máis esperta e disposta para o exercicio.

Ten numerosas vantaxes:

- Aumenta a temperatura dos músculos. O músculo quente é capaz de xerar máis enerxía e soportar maior tensión que o músculo frío.
- Aumenta a elasticidade dos músculos e tendóns.
- Mellora a coordinación dos movementos.
- Estimula o corazón e os pulmóns para que chegue máis sangue e osíxeno aos músculos.
- Prevén as lesións.

Consta de varios tipos de exercicios. Primeiro, exercicios xerais para mobilizar articulacións e músculos. Segundo, carreira suave de diferentes formas. Terceiro, estiramientos. Por último, podemos realizar exercicios máis intensos que nos prepare para a actividade que vaiamos realizar.

O quecemento para a túa idade e o tipo de exercicio que vas realizar debe durar uns 10 minutos. Débese realizar progresivamente, empezando por exercicios suaves e terminando polos máis intensos. Debemos seguir certa orde, de arriba abaixo ou ao revés, así non nos esqueceremos de ningún músculo nin articulación. Pór máis atención naquelas partes do corpo que máis imos exercitar despois.

Lembra que un bo quecemento axúdache a previr lesións e a render máis na actividade física. Debes convertelo nun costume, responsabilizarche do que fas e aprender a realizalo de maneira autónoma.

2.- Contesta detrás explicándoo coas túas palabras.

- Que é e para que serve o quecemento?
- Que vantaxes leva realizalo?
- Describe un quecemento de forma práctica. Ten en conta o que liches .

DIXESTIÓN, ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

1.- Le con atención e subliña cun lapis de cor o máis importante.

Necesitamos tomar alimentos para poder vivir. Estes alimentos deben ser transformados en formas máis simples para que se poidan distribuír por todas as partes do organismo. A este proceso chamámolo **dixestión**. O vehículo que leva os alimentos transformados a todas as partes do organismo é o sangue. O aparello dixestivo é o encargado de realizar a dixestión. Os alimentos están compostos de sustancias, auga e outros líquidos. Cando chegan á primeira porción do duodeno son absorbidos, pasando despois ao sangue, que os levará aos músculos e outras partes do organismo. Despois de sufrir algunhas transformacións, producen calor e a enerxía necesaria para que os nosos músculos poidan traballar. Segundo a actividade que fagamos gastaremos máis ou menos combustible.

2.- Contesta detrás explicándoo coas túas palabras.

- Que é a dixestión e para que serve?
- De que están compostos os alimentos?
- Explica como se realiza a dixestión?
- Por que é importante NON facer demasiado esforzo despois de comer moito?

3.- Comproba os teus coñecementos de saúde. Escribe Verdadeiro ou Falso.

1.- Realizar exercicio é beneficioso para a saúde. ____ 2.-

A actividade física fainos crecer. _____

3.- Beber alcol non prexudica a saúde. ____

4.- Comer sen moderación é beneficioso para a saúde. ____ 5.-

O exercicio físico axúdanos a relaxarnos.. _____

6.- Fumar prexudica gravemente ao organismo. ____

7.- A falta de actividade física non prexudica a saúde. ____

8.- Co exercicio físico desenvolvemos posturas máis correctas. _____ 9.-

O exercicio físico favorece a dixestión. _____

10.- Os nenos delgados non deben facer exercicio. ____

4.- Feixe unha pequena redacción detrás sobre A IMPORTANCIA DO EXERCICIO PARA A SAÚDE.

O QUECEMENTO

1.- Comproba o que aprendiches sobre o quecemento.

	Verdadero	Falso
Disminuye la fuerza de los músculos.		
Estimula el corazón y los pulmones.		
Aumenta la elasticidad de músculos y tendones.		
Previene las lesiones.		
Cansa al organismo.		
Prepara al deportista física y psíquicamente.		
Aumenta la temperatura de los músculos.		
Debe durar menos de cinco minutos.		
Se realiza después del ejercicio físico.		

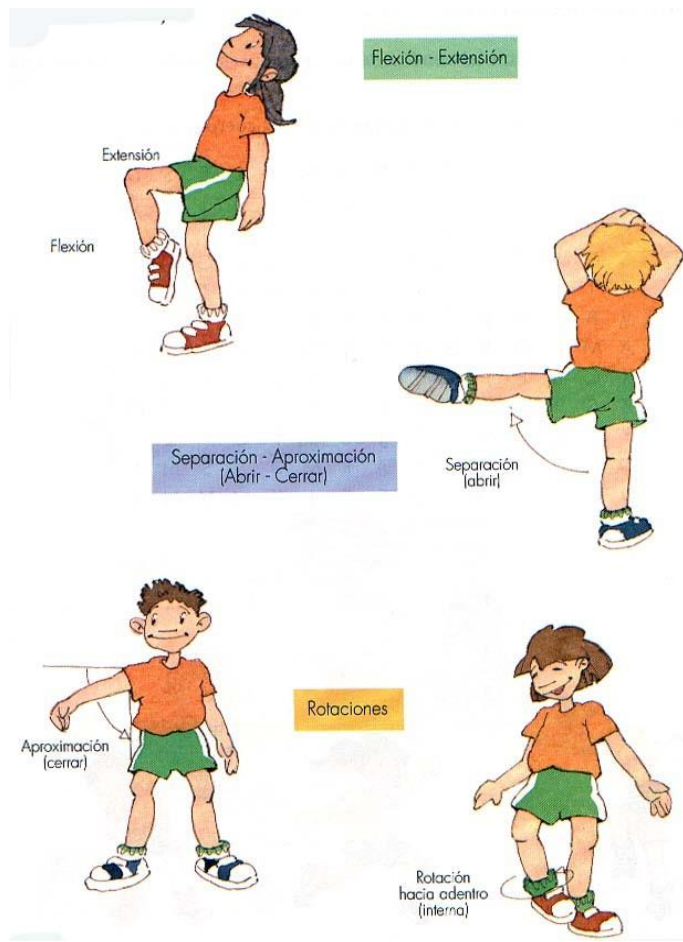
2.- Busca nesta sopa de letras o nome dos diferentes músculos do corpo humano. Escribe debaixo os que atopas e en que parte do corpo están.

A	C	F	A	B	D	O	M	I	N	A	L	E	S	D
J	B	H	K	D	F	W	X	L	M	C	K	J	M	E
K	C	I	L	E	M	G	R	S	T	U	L	I	K	D
S	O	E	T	U	L	G	N	Ñ	O	A	V	G	M	I
S	T	U	B	I	C	E	P	S	P	D	V	T	F	T
V	B	V	P	R	T	M	Q	R	S	R	T	R	A	U
A	M	N	O	S	Z	E	Y	V	W	I	K	I	C	B
X	C	D	E	F	X	L	S	T	U	C	P	C	A	E
Z	S	T	C	G	T	O	R	A	C	E	X	E	Y	O
Y	R	U	D	M	I	S	J	S	T	P	C	P	K	I
O	E	F	H	L	M	N	A	R	M	S	S	S	Ñ	A
D	E	L	T	O	I	D	E	S	I	K	Ñ	M	N	E

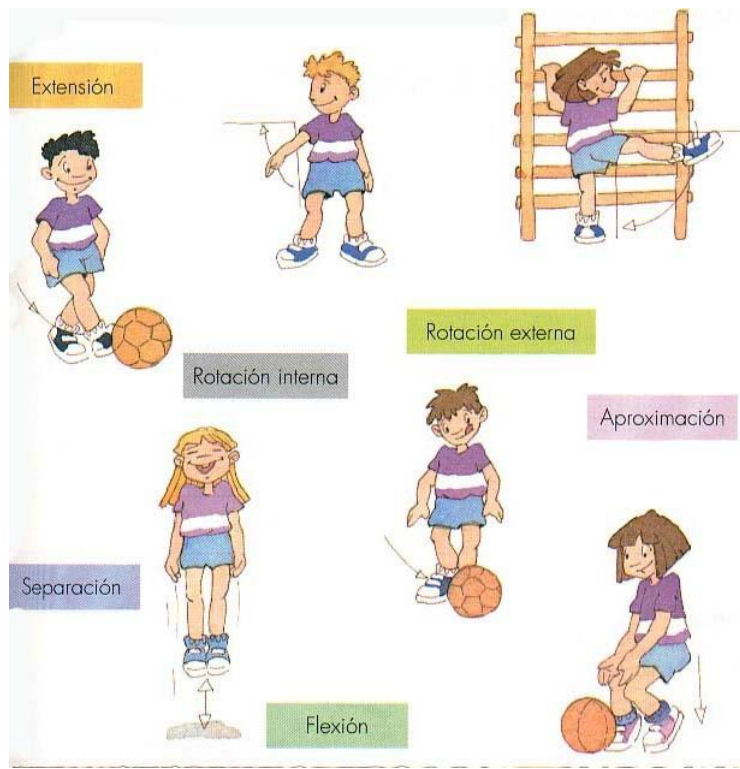
<i>Pierna</i>	<i>Brazo</i>	<i>Tronco</i>
1	1	1
2	2	2
3	3	3

O meu CORPO MÓVESE

Observa os debuxos. Presta atención ás posibilidades de movemento das diferentes articulacións.



Relaciona os debuxos coa acción correspondente.



A unión de dúas ou máis ósos do esqueleto humano forma as articulacións. Os ósos van actuar como pancas, tendo o seu punto de xiro na articulación. Segundo as combinacións que facemos coas pancas (ósos), damos lugar á flexión, a extensión, a extensión, a separación, a aproximación e a rotación.

Feixe un movemento e pregunta ao teu compañeiro que tipo é (Flexión, Separación, Rotación...).

Completa o cadro de actividades para preparar unha sesión de exercicios elaborada por ti.

	DESCRIPCIÓN DAS ACTIVIDADES	TEMPO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
	TEMPO TOTAL	

As CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

1.- Le con atención, pregunta o que non entendas e tenta aprendercho.

As **calidades ou capacidades físicas básicas (C.F.B.)** son catro: forza, resistencia, velocidade e flexibilidade. Todas son moi importantes e interveñen nos xogos e deportes que prácticas, aínda que de diferente forma segundo a actividade.

A **forza** é a capacidade para vencer resistencias. Podemos desenvolvela con xogos de loita, traccións, empuxes, arrastres de obxectos, rubes, lanzamentos con pelotas...

A **velocidade** é a capacidade física que nos permite realizar movementos e desprazamentos no menor tempo posible. Podemos desenvolvela con xogos e exercicios onde corramos ao máximo durante un período curto de tempo.

A **resistencia** é a capacidade do corpo para aguantar moito tempo realizando exercicio físico. Desenvolvémola si realizamos xogos, deportes ou exercicio durante moito tempo pero a un ritmo suave.

A **flexibilidade** é a capacidade para realizar movementos de gran amplitude. Desenvolvémola con exercicios específicos.

Todas dependen da nosa alimentación, do tipo de fibras musculares, da idade, do sexo, do adestramento, da temperatura muscular, etc. Á túa idade, as nenas teñen máis desenvolvidas as C.F.B. que os nenos.

2.- Sinala si son verdadeiras (V) ou falsas (F) estas afirmacións. En caso de ser falsa explica por que.

- A flexibilidade non se pode mellorar.
- A resistencia é a capacidade para correr máis rápido.
- As pulsaciones son os latexados do corazón.
- Dúas persoas empuxándose desenvolven forza muscular.
- A frecuencia cardíaca máxima non pode pasar de 180 pulsaciones.
- Os latexados do corazón aumentan co exercicio físico.
- A respiración mídese coas pulsaciones.
- A velocidade é a capacidade para correr máis rápido.
- Os descansos e pausas son contrarios ao desenvolvemento da resistencia.
- As pulsaciones en repouso dun neno de 11 ó 12 anos están entre 110 e 120 por minuto..

3.- Describe 4 exercicios con palabras e debuxos, un para cada C.F.B.