

EDUCACIÓN FÍSICA. 4º DE EP

Quedarnos en casa estos días es bueno para todos y tenemos que intentar que sea fácil de llevar. Es por otra parte una oportunidad para valorar la enorme importancia que tiene el movimiento en nuestras vidas porque nos sirve para estar activos, para divertirnos, para mejorar nuestra salud...

Pero estar confinado no es estar parado. Así que, a pesar de estar en casa, debemos intentar hacer algo de ejercicio todos los días.

Las actividades que propongo para educación física están agrupadas en los siguientes puntos:

- 1.- Ejercicios de calentamiento y estiramiento.
- 2.- Juegos.
- 3.- Enlace para realizar ejercicios de Yoga.
- 4.- Fichas relacionadas con los contenidos de la materia.

Aunque tenemos dos horas de educación física a la semana, dada la situación en la que nos encontramos sería muy recomendable que hagáis como mínimo media hora de ejercicio al día.

Debéis hacer los ejercicios de calentamiento (tenéis varios para elegir) y estiramiento y un par de juegos por lo menos. El calentamiento debe durar 7 o 8 minutos y los estiramientos 4 o 5 minutos más.

Algún día podéis alternar con ejercicios de yoga que os incluyo en un enlace.

Finalmente en estos días también podéis hacer las fichas que os remito.

Informaros también que a partir del día 23 de marzo RTVE emitirá, de lunes a viernes a las 9:00 horas en la 2, el programa "Muévete en casa con RTVE".

1.- Ejercicios de calentamiento y estiramiento.

Como siempre empezamos con el calentamiento. Sustituimos las pillas o la carrera por ejercicios con muy poco o ningún desplazamiento.

- Correr en el sitio sin desplazarnos. (Correr suavemente)
 - Id dando palmadas alternativamente delante y detrás.
 - Palmadas alternativamente encima de la cabeza y por la espalda.
 - Correr con elevación de rodillas.
 - Correr llevando los talones a los glúteos.

- Correr llevando un brazo delante y otro detrás.
- Sigo corriendo sin desplazarme, me agacho, toco el suelo doy un salto en vertical y continuo corriendo

- Hacer todo tipo de saltos (seis repeticiones de cada uno):

- Saltar con los pies juntos adelante y atrás.
- Saltar a la derecha y a la izquierda.
- Saltar a la pata coja.
- Abriendo y cerrando piernas...

- Andar en cuclillas, de puntillas, de talones.

- Con un globo: intentamos mantenerlo en el aire el máximo tiempo posible.

- Saltar a la comba.

- Desplazarnos una distancia corta utilizando únicamente dos hojas de periódico.

- Colocamos 4 o 5 objetos en una zona y tenemos que recogerlos uno a uno y llevarlos a otra zona. Se trata de hacerlo en el menor tiempo posible.

Después del calentamiento realizamos los estiramientos que hacemos todos los días en clase de educación física.

2.- Juegos.

Los juegos que os propongo están pensados para que podáis realizarlos en casa en un espacio reducido y utilizando poco material o material reciclado.

Así podéis hacer pelotas de distinto tamaño con papel de periódico y cinta de embalar; las botellas de plástico las usaremos como *Chave* o como bolos y los papeles de periódico y los botes de yogur vacíos servirán para hacer distintos ejercicios.

Os remito varios juegos para que podáis elegir entre ellos por si no disponéis del material que os propongo.

- *En busca del tesoro.* Uno esconde un objeto y otro lo busca.

- *Las chapas.*

- *Los bolos.* Cuatro botellas de plástico con muy poca agua harán de bolos. Usaremos una pelota de mediano tamaño.

- *A chave*. Usaremos una botella de plástico con muy poca agua y dos pelotas de tenis. Se trata de lanzar las pelotas para intentar tirar la botella. Ir variando la distancia de lanzamiento.

- *La diana*. Pintamos una diana en una cartulina y la ponemos en el suelo utilizaremos una pelota muy pequeña de papel de periódico. Ponemos la diana en el suelo, y lanzamos la pelota a la diana intentando darle a la zona de más puntuación.

- Encestar en una caja o en una papelera una pelota pequeña. Ir variando la distancia de lanzamiento.

- Pasar una pelota pequeña por debajo de una silla, primero con la mano y después con el pie. Ir aumentando las distancias.

- Si disponéis de un lugar adecuado, podéis botar una pelota con la mano derecha y con la izquierda.

- Saltar a la comba.

- Sobre el sitio, lanzamiento de una hoja de periódico al aire y atraparla:

- En el punto más alto.
- A nivel medio.
- En el punto más bajo.

En los tres casos se hace con la mano dominante, con la mano no dominante y con ambas manos.

Variante de este ejercicio: lanzamiento de pie y recoger la hoja de periódico en diferentes posiciones:

- En cuclillas
- Sentado
- De rodillas

- Con un bote de yogur:

- En el sitio, lanzamos el bote al aire y lo recogemos primero con dos manos y después con una mano.
- Igual que el ejercicio anterior pero ahora lanzamos el bote con la mano derecha y lo recogemos con la izquierda.
- Lo mismo pero andando.
- Con los brazos separados del tronco, lanzamos el bote de yogur de la mano derecha a la mano izquierda.
- Lo mismo pero andando.
- Lanzamos el bote de yogur intentando encestar en una papelera.

- Ponemos el bote en la cabeza y nos desplazamos una distancia corta. Primero andando despacio y después rápido.
- Igual que el ejercicio anterior pero llevando el en la palma de la mano.

- Jugar a la goma: se pueden utilizar dos sillas para sujetar la goma.

- Hacer letras y figuras geométricas en el suelo con una cuerda o con una goma.

3.- Enlace de YouTube: Yoga para niños. "YOGIC"

RECORDAD QUE PARA ACCEDER A YOUTUBE DEBÉIS ESTAR CON UN ADULTO.

4.- Fichas:

Como no sabemos el tiempo que va a durar esta situación, os envío varias fichas para que vayáis haciendo en vuestros ratos libres. No es necesario estudiarlas, sólo leerlas y completarlas.



LEE Y COPIA

● Para practicar cualquier deporte hay que llevar ropa que permita moverse con comodidad.

● Después de jugar o hacer ejercicio físico hay que darse una ducha.

● También es conveniente cambiarse de camiseta y calcetines.

● Todos los días hay que lavarse los dientes después de cada comida.

● Comer muchos dulces y golosinas es perjudicial para los dientes.



Dibuja lo leído.

[Empty drawing box]

[Empty drawing box]

[Empty drawing box]

[Empty drawing box]

[Empty drawing box]



PIENSA Y CONTESTA

Coloca una cruz en la casilla correspondiente según sea *verdadero* o *falso*

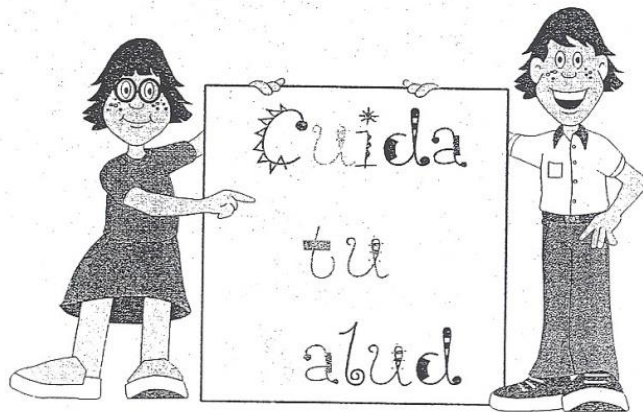
PARA CUIDAR TU SALUD DEBES...

- Hacer ejercicio físico y practicar algún deporte
- • Ducharte sólo una vez a la semana.
- Lavarte los dientes todos los días.
- Comer alimentos sanos y variados.
- Dormir unas 9 horas diarias.
- Comer muchas chucherías y chocolate.
- Tomar bebidas alcohólicas y fumar.
- No tomar ni zumos ni leche.

VERDADERO FALSO

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

○



¿SABÍAS QUE...?

Para cuidar el cuerpo hay que hacer ejercicio físico, mantenerlo limpio, alimentarse bien y descansar lo suficiente.



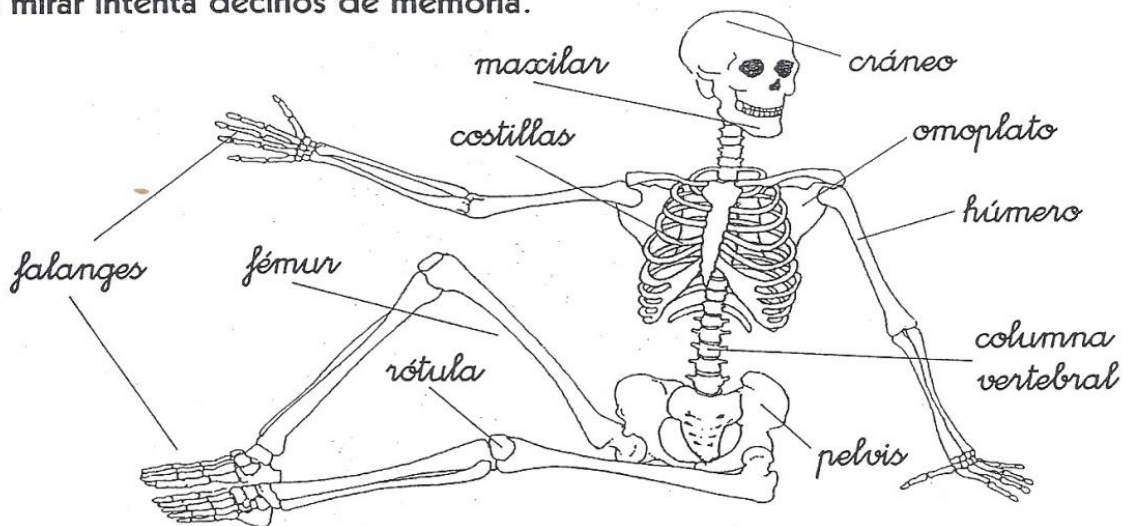
LEE Y COPIA

Los huesos se unen unos a otros formando el esqueleto. El esqueleto protege los órganos delicados, da forma al cuerpo y lo sostiene.



APRENDE Y CONTESTA

Colorea y memoriza los nombres de los huesos de este esqueleto. Luego sin mirar intenta decirlos de memoria.



Coloca en cada columna los huesos correspondientes:

CABEZA			EXTREMIDADES	
	TRONCO			

Coloca en cada recuadro los segmentos corporales y articulaciones correspondientes.

PRINCIPALES ARTICULACIONES Y SEGMENTOS CORPORALES

	ARTICULACIONES	SEGMENTOS
CABEZA		
TRONCO		
EXTREMIDADES		
	EXTREMIDADES SUPERIORES	antebrazo
		cadera
	EXTREMIDADES INFERIORES	



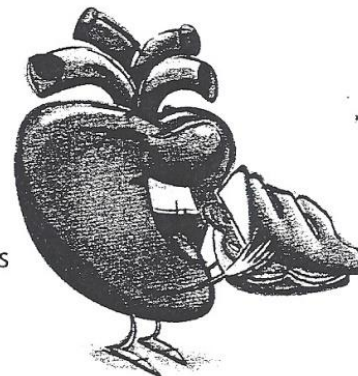
INVESTIGA Y CONTESTA

- El _____ une la cabeza con el tronco.
- El codo une el _____ al _____.
- La mano se une al _____ por la muñeca.
- El tronco y el brazo se unen por el _____.
- La _____ dobla la pierna por el centro.
- La cintura separa las extremidades inferiores del _____.

La digestión y la actividad física

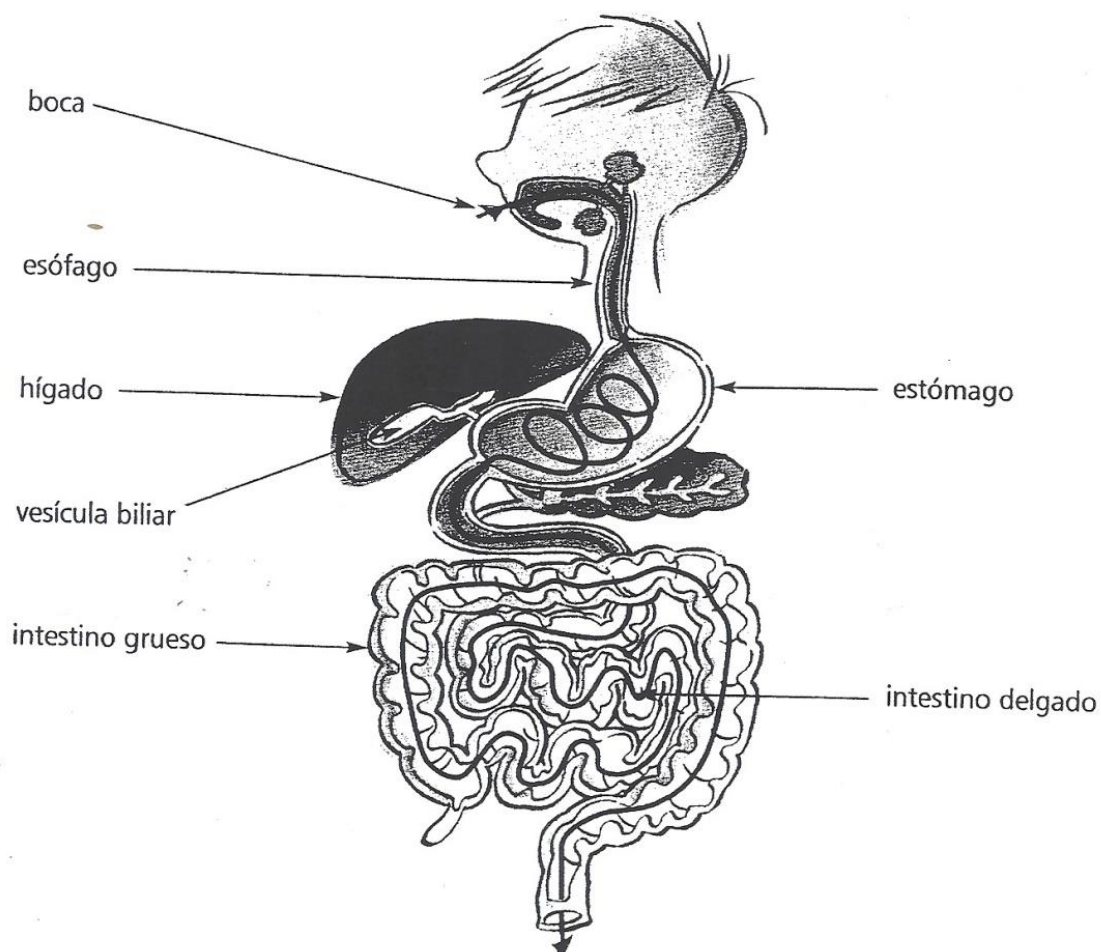
Lee atentamente:

- Necesitamos tomar alimentos para poder vivir.
- Estos alimentos deben ser transformados en formas más simples para que se puedan distribuir por todas las partes del organismo. A este proceso lo llamamos **digestión**.
- El vehículo que lleva los alimentos transformados a todas las partes del organismo es la sangre.
- El **aparato digestivo** es el encargado de realizar la digestión.



¿Qué camino sigue en nuestro organismo un alimento?

Aparato digestivo



Los alimentos

- Los alimentos están compuestos de sustancias, agua y otros líquidos.
- Cuando llegan a la primera porción del duodeno son absorbidos y después pasan a la sangre, que los llevará a los músculos y a otras partes del organismo.
- Después de sufrir algunas transformaciones, producen calor y la energía necesaria para que nuestros músculos puedan trabajar.
- Según la actividad que hagamos, gastaremos más o menos «combustible».



Ejemplo:

Andar: 3 calorías por minuto.

Subir escaleras: 5 calorías por minuto.



Gasto: 3 calorías por minuto.



Gasto: 5 calorías por minuto.

