

EDUCACIÓN FÍSICA. 5º 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.- Juegos populares.
- 5.- 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 dos opciones 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.

Preguntareis a vuestros padres o abuelos sobre los juegos que realizaban ellos cuando eran pequeños.

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.

Opción A:

- 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.

- Saltar a la comba durante 30 segundos. Descansamos un minuto y repetimos. Realizarlo tres veces descansando un minuto, o más si es necesario, entre cada repetición. (Si no disponemos de comba haremos saltos en el sitio durante 30 segundos).

Opción B:

Realizaremos el siguiente circuito:

- 1ª estación: desplazarnos una distancia corta (4 o 5 metros) utilizando únicamente dos hojas de papel de periódico que deberemos ir moviendo según convenga. Realizaremos el recorrido de ida y vuelta.
- 2ª estación: saltar a la comba. Si no disponemos de comba saltamos en el sitio durante 30 segundos.
- 3ª estación: Tenemos preparadas 6 bolas hechas con papel de periódico y debemos intentar encestarlas en una papelera o en una caja.
- 4ª estación: Colocamos 4 objetos en una zona. Nos colocamos enfrente a 4 o 5 metros y tenemos que ir a recoger los objetos uno a uno y llevarlos a la zona de salida:
 - Un pañuelo: lo transportamos sobre la cabeza.
 - Dos botes de yogur: uno en cada mano.
 - Una pelota: la llevamos entre las piernas, desplazándonos saltando.
 - Transportar 3 pares de zapatos al mismo tiempo sin que os caigan al suelo.

Al terminar cada estación descansáis un minuto.

Al terminar el circuito descansáis tres minutos antes de repetirlo de nuevo (o más tiempo si es necesario).

Debéis repetir el circuito tres veces.

Después del calentamiento realizamos los **estiramientos** que hacemos todos los días en clase de educación física. Podéis incluir otros ejercicios que encontraréis en una de las fichas que os envío.

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 las escobas las usaremos como si fueran un stick de hockey.

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

- *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.

- *En busca del tesoro*. Uno/a esconde un objeto y otro/a lo busca. El que escondió el objeto guiará al que lo busque diciendo “frío” si se aleja del objeto o “caliente” si se acerca al lugar en donde está escondido el objeto.

- *La diana*. Pintamos una diana en una cartulina y la ponemos en el suelo. Utilizaremos bolas hechas con papel de periódico. Lanzamos la bola a la diana intentando darle a la zona de más puntuación. Disponemos de tres lanzamientos con los que trataremos de alcanzar la máxima puntuación.

- Saltar a la comba.

- Encestar en una caja o en una papelería varias pelotas pequeñas. Ir variando la distancia de lanzamiento.

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

- 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.

- Preparáis un pequeño recorrido: colocáis tres botellas de agua separadas un metro entre sí y a dos metros de la última botella colocáis una silla.

Con una escoba y una bola hecha con papel de periódico, debéis realizar zig-zag entre las botellas y golpear la bola con la escoba intentando que pase por debajo de la silla que tenemos enfrente.

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

3.- Enlace de YouTube: Yoga para niños. “YOGIC”

Este enlace incluye varios vídeos de Yoga.

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

4.- Juegos populares:

Debéis preguntar a vuestros padres o abuelos/as por dos juegos populares de la zona en la que vives y explicarlos en un folio siguiendo el siguiente esquema:

- Nombre del juego.
- Descripción del juego.
- Material necesario.
- Dibujo del juego.

5.- 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.

El corazón, los latidos y...

■ Lee atentamente:

- ¿Qué son los latidos?

Son los movimientos que efectúa el corazón para bombear la sangre.

- ¿Siempre tenemos el mismo número de latidos?

No; si hacemos ejercicio los latidos del corazón aumentan.

- ¿Por qué?

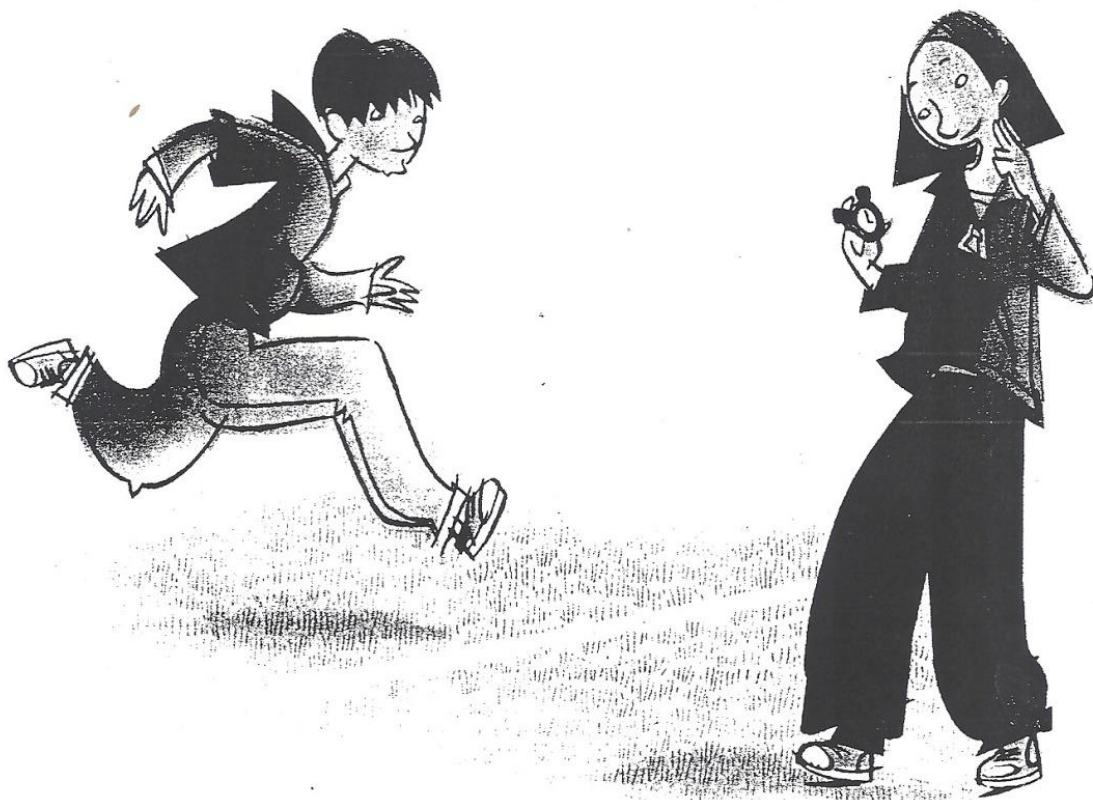
Porque los músculos del cuerpo necesitan más sangre para hacer ejercicio.

- ¿Qué es la frecuencia cardíaca?

El número de latidos por minuto en reposo, que para una niña o un niño de tu edad puede estar entre 80 y 100.

- ¿Cómo puedo saber cuál es mi frecuencia cardíaca?

Tomándote el pulso.



... el pulso

Lee y observa:

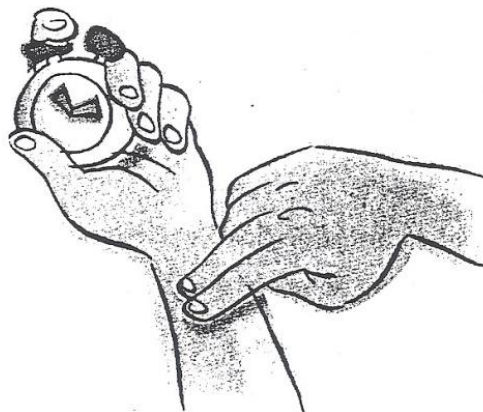
El pulso es la forma en que se transmiten los latidos del corazón por todo el cuerpo. Gracias a él podemos saber el número de latidos por minuto. ¿Cómo?

Te puedes tomar así el pulso:

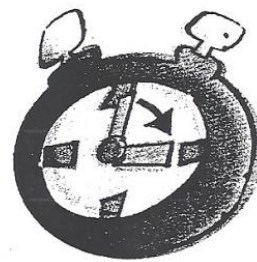
- Poniendo la mano encima del corazón.



- En la muñeca izquierda, con los dedos de la mano derecha (excepto el pulgar) y sobre la arteria.



- En el cuello, debajo de la mandíbula, detrás de la nuez.



¿Cuánto tiempo?

Debes contar el número de pulsaciones en:

6 segundos y multiplicar por 10.

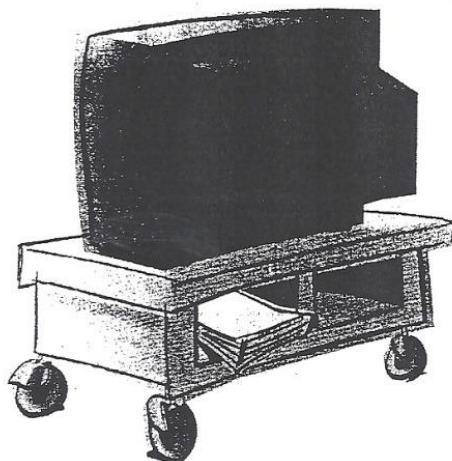
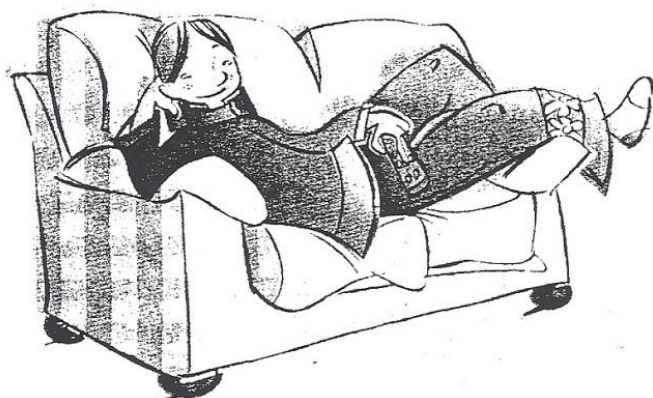
15 segundos y multiplicar por 4.

30 segundos y multiplicar por 2.

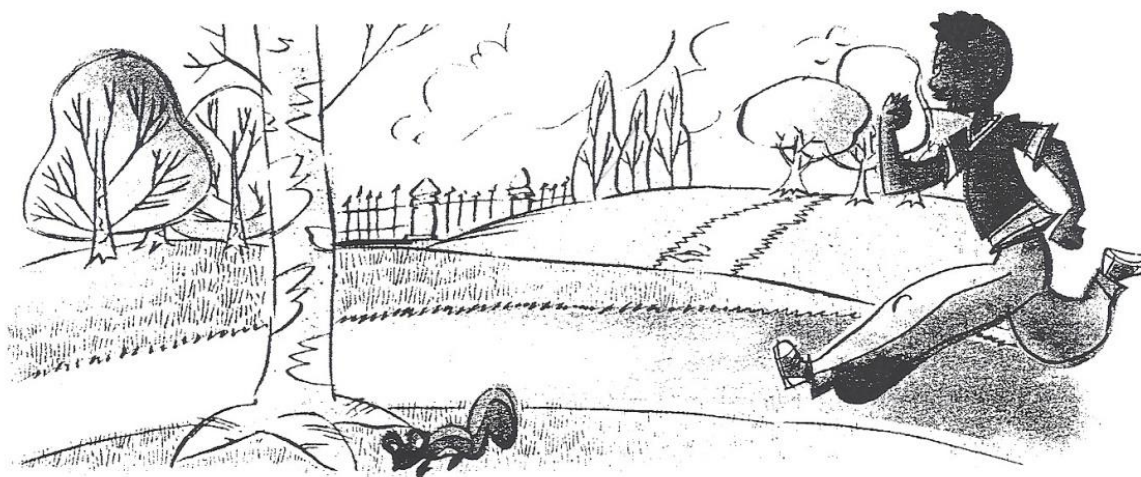
60 segundos: éstas son tus pulsaciones.

Cuidando el cuerpo

■ Describe y comenta los siguientes dibujos en relación con la salud.



¿Qué piensas?



¿Qué piensas?

Relaciona conductas contrarias, clasificándolas como positivas (+) o negativas (-).

Bebidas alcohólicas

Ejercicio físico

Sentarse bien

Aseo

Obesidad

No ducharse

Malas posturas

Comer moderadamente

Pulmones limpios

Fumar

Lesiones

Calentar

Sedentarismo

Beber zumos

+



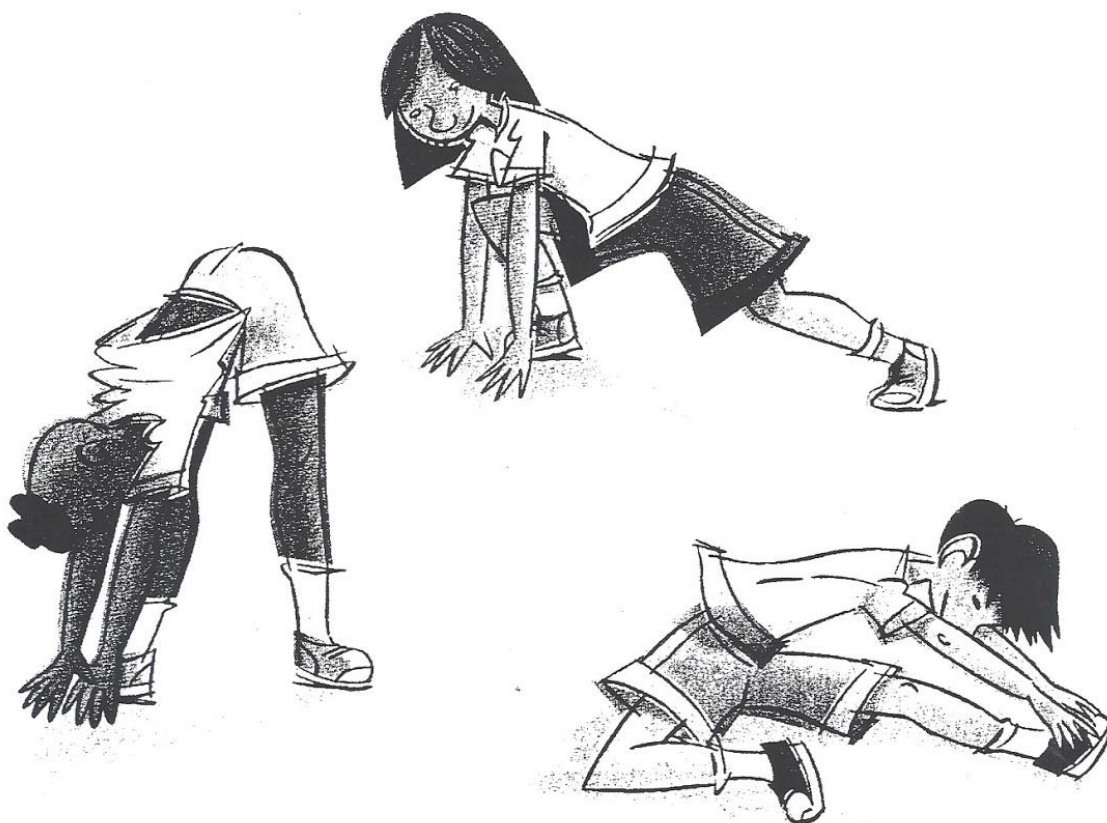
-

La flexibilidad: consejos y nuevos ejercicios

■ Lee atentamente:

Con los ejercicios de flexibilidad conseguimos:

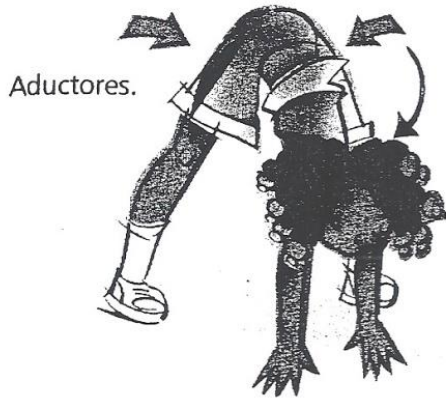
- Aumentar la posibilidad de realizar movimientos más amplios con nuestras articulaciones.
- Evitar hacernos daño y no tener lesiones.
- Reducir el cansancio y el dolor en los músculos.



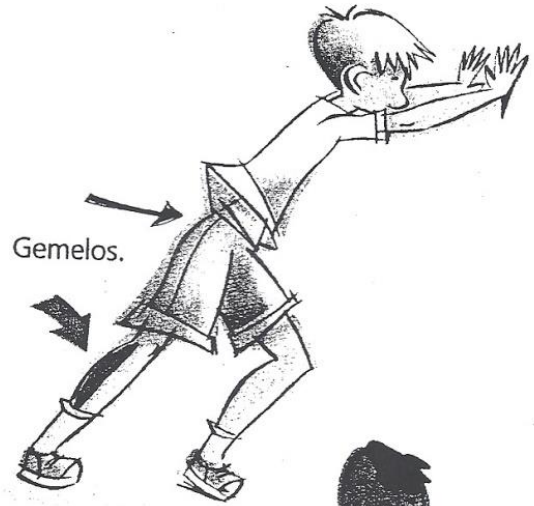
¿Cómo hacerlos?

- Colócate en la postura que hayas elegido.
- Haz el ejercicio hasta sentir tensión en el músculo.
- No debes sentir dolor.
- Tienes que mantener la posición durante un tiempo.
- Luego, relaja la parte del cuerpo utilizada.

■ Hacemos estiramientos:



Aductores.



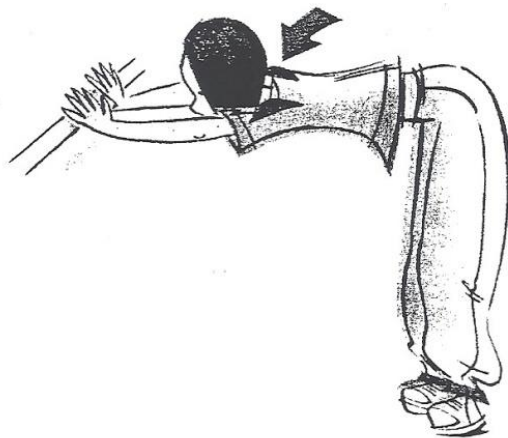
Gemelos.



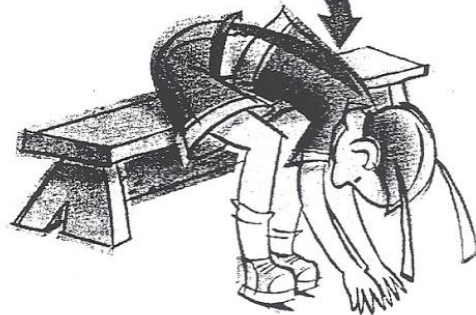
Isquiotibiales.



Cuádriceps.



Hombros.



Espalda.

