

ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA . SEXTO DE PRIMARIA.

O QUENTAMENTO.

O Quentamento é a actividade que realizamos o inicio da sesión de Educación Física, ou de calquera actividade deportiva (partido de fútbol, baloncesto, carreira de atletismo, etc.)

A duración total do quentamento en Educación Física abarca entre 10 e 15 minutos, tendo en conta os factores que se mencionan a continuación.

OBXECTIVOS

- Preparar os músculos e órganos para o esforzo físico.
- Evitar o risco de lesións.
- Preparar a mente e aumentar a concentración nas tarefas físicas.

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre com pañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

MODIFICACIÓNS NO ORGANISMO

-O corazón comenza a latir máis deprisa enviando máis cantidade de sangue os músculos.

-Os pulmóns captan máis oxígeno para ser transportado os músculos.

-Aumenta a temperatura dos músculos facilitando así os seus movementos

CARREIRA DE SACOS.

Imos a mellorar a destreza e axilidade.

Para participar no xogo da carreira de sacos, debemos coller una bolsa ou saco grande e meternos dentro.



Se vos parece debuxades ou marcades unha liña de saída e un percorrido.

2. Debedes comenar a saltar e avanzar co saco, agarrándoo ca man para que se manteña sempre por encima dos xeonllos.

3. O importante é que non se vos caiga o saco e saltedes cas dúas pernas.

Neste xogo é moi importante a seguridade, xa que tedes que ter cuidado con non caer, por iso convén evitar as superficies duras ou con desniveís

Imos traballar desde casa con GLOBOS :

Voleibol con globos. Unha cadeira , un sofá, unha corda fan de rede. Se podedes, un xogador a cada lado e listo. ¡A xogar!

Que non caiga!. No hai rede. O obxectivo é tocar o globo para que non toque o chan.

Golpear o globo o aire dar unha palmada e volver a golpear o aire. Despois dunha palmada tes que facer dous e volver a golpear, despois tres palmadas e volver a golpear... ¿cántas palmadas eres capaz de dar sen que o globo toque o chan?

¡O chan rápido! Golpear o globo o aire, hai que tumbarse no chan, levantarse e volver a golpear o globo, volver a tumbarse e volver a levantarse... ¿cántas veces seguidas podes tumbarte no chan, golpeando o globo previamente e sen que éste toque o chan?






¿Cuántos golpes eres capaz de dar o globo utilizando soamente a cabeza?

¿E soamente co pé?

¿De cuántas maneiras podes levar o globo de un lugar A (salón) a outro B (cocina) , por exemplo, sen tocar o globo cas mans?

Ping pong con globo. ¿Qué tal si en calquera mesa se pon un pequeno obstáculo (que faga de red) e xogamos o ping pong sendo as raquetas as propias mans e a pelota un globo?. Ánimo

Propuestas de actividades de estiramientos

CUELLO	CUELLO	ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES
				
ADDUCTORES	CUADRICEPS	CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, GLUTEO
				
PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	CUADRICEPS
				
ABDOMEN	ABDOMEN	ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA