

5º

C
U
A
D

P
R
I
M

EDUCACIÓN FÍSICA Y ALGO MÁS

R
N
O

R
I
A

Juan de Dios Cobo Saiz



educàlia
EDITORIAL

EDUCACIÓN FÍSICA Y ALGO MÁS

5º PRIMARIA

Juan de Dios Cobo Saiz



educàlia
editorial

Primera edición, 2011.

Autora: Juan de Dios Cobo Saiz
Maquetación: Patricia Penavella Soto
Edita: Educàlia Editorial, S.L.
Imprime: Publidisa, S.A.
ISBN: 978-84-15161-22-6
Depòsit Legal: SE-6767-2011

Printed in Spain/Impreso en España.

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de ninguna parte de este libro, ni de imágenes ni de texto, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico o de otro modo, tanto conocida como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni está permitido almacenarlo en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Alguna de las imágenes que incluye este libro son reproducciones que se han realizado acogiéndose al derecho de cita que aparece en el artículo 32 de la Ley 22/18987, del 11 de noviembre, de la Propiedad intelectual. Educàlia Editorial agradece a todas las instituciones, tanto públicas como privadas, citadas en estas páginas, su colaboración y pide disculpas por la posible omisión involuntaria de algunas de ellas

Educàlia Editorial
Avda de les Jacarandes 2 loft 327 46100 Burjassot-València
Tel. 960 624 309 - 963 76 85 42 - 610 900 111
Email: educalia@e-ducalia.com
www.e-ducalia.com

ALGO MÁS...

El contenido de este libro surge de responder a una pregunta: ¿hay algo más en Educación Física? Por supuesto que hay “algo más”; hay una serie de aspectos que las clases prácticas no nos permiten trabajar en profundidad. Muchos de esos aspectos son los que realmente reflejan el aprovechamiento por parte del alumnado de nuestras clases. Son un indicador de logro para evaluar el cumplimiento de los objetivos planteados y el progreso en las competencias básicas.

Por eso, el material está pensado no sólo para cumplir con los aspectos legislativos vigentes, sino porque en realidad es básico para cumplir con los mínimos pedagógicos exigibles al área de Educación Física y porque es un conocimiento valioso para nuestro alumnado.

El material de cada Unidad Didáctica es concreto y no tiene la intención de sobrecargar al docente. Está dividido en **10 unidades didácticas**. Se compone de un número de 4-5 fichas por unidad y suponen un complemento al trabajo práctico que se puede realizar tanto en el aula como en forma de material complementario. Si en algo piensa este cuaderno es en la realidad de la clase de Educación Física.

Repasemos brevemente los distintos apartados de cada unidad:

- **¿Ahora qué profe?:** Es un apartado para introducir la unidad, sus contenidos principales y las intenciones del docente al plantearla.
- **Para dar en el blanco...** Son los objetivos que debería alcanzar el alumno al finalizar el trabajo teórico-práctico de la unidad.
- **Manos a la obra...** Es una actividad de evaluación inicial, de estructura sencilla, que tiene como intención ver el punto de partida del alumnado.
- **Te toca a ti...** son actividades concretas que resultan del trabajo previo de un contenido teórico-práctico.
- **Te podría pasar mañana / Te podría pasar hoy...** es el apartado clave del material. Busca situar al alumno en una situación real de su vida cotidiana y pretende observar su forma de gestionarla a partir de lo trabajado durante la unidad. Es la manera de evaluar la progresión en las competencias básicas.
- **Para saber más...** pretende dejar abiertas las posibilidades de la unidad didáctica a nuevos aprendizajes por parte del alumnado. Además suele ofrecer enlaces *web* para acercarlos a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

El material pretende ser lo más flexible posible dentro de su necesaria concreción. Al ser un contenido mínimo permite que el docente se ciña a él y le sirva como simple complemento a la clase, pero también que pueda solicitar a sus alumnos la ampliación de ciertas unidades o elementos de las mismas.

Espero que pueda ser tan provechoso para otros compañeros como lo es para mí en la práctica diaria de mi asignatura, de nuestra asignatura.

El autor
Juan de Dios Cobo Saiz

Índice de Unidades:

- | | |
|--|-----------|
| 1. ANTES Y DESPUÉS DEL EJERCICIO
¿Quieres saber la ropa más adecuada para hacer ejercicio?
¿Sabes lo que hacer antes y después de practicar deporte? | Página 7 |
| 2. ¿CÓMO ES Y COMO FUNCIONA MI CUERPO?
¿Conoces los músculos que activas cuando haces ejercicio?
¿Te gustaría saber lo que hacer cuando sufres una lesión? | Página 12 |
| 3. JUGANDO AL ATLETISMO
¿Te gustaría conocer y practicar las pruebas más importantes del Atletismo?
¿Conoces los materiales necesarios para practicar este deporte? | Página 17 |
| 4. YO QUIERO SER ACTOR/ACTRIZ
¿Te resulta curioso cómo se comporta un mimo?
¿Serías capaz de preparar y participar en una obra de teatro? | Página 21 |
| 5. BATEANDO EN EL COLE
¿Conoces muchos juegos donde se utilice un bate?
¿Eres rápido a la hora de golpear y correr hacia las bases? | Página 26 |
| 6. APRENDO A ORIENTARME
¿Qué instrumentos se pueden utilizar para orientarse?
¿Te gustaría participar en pruebas de orientación en la naturaleza? | Página 30 |
| 7. LOS JUEGOS DE ANTES
¿A qué jugaban nuestros antepasados de pequeños?
¿En todos los lugares se juega a los mismos juegos? | Página 34 |
| 8. SUPERANDO LA RED
¿Conoces juegos y deportes donde la pista esté dividida?
¿Quieres descubrir los golpes más utilizados en estos deportes? | Página 38 |
| 9. LOS JUEGOS Y DEPORTES DE INVASIÓN
¿Te gustaría saber por qué el fútbol o el baloncesto son deportes de invasión?
¿Podríamos jugar de manera más justa y respetuosa con todos? | Página 43 |
| 10. LOS JUEGOS OLÍMPICOS
¿Sabes de donde vienen los Juegos Olímpicos?
¿Te parece complicado organizar un acontecimiento como unas olimpiadas? | Página 47 |

**AL ACABAR ESTE CUADERNO...
¡SEGURO QUE RESPONDERÁS ESTAS PREGUNTAS!**

ANTES Y DESPUÉS DEL EJERCICIO

1. ¿Ahora qué profe?

¡PARA DAR EN EL BLANCO!...

- Deberéis conocer la ropa más adecuada para hacer ejercicio físico.
- Podréis realizar un calentamiento adecuado para una actividad física que os propongan.
- Conoceréis los pasos que debemos seguir al acabar nuestro ejercicio porque, al día siguiente, ¡queremos volver a hacerlo!

Mucha gente hoy día practica actividades físicas o deportivas. A muchos os gusta hacer ejercicio físico pero no todos sabéis cómo debéis prepararos para hacerlo bien. El objetivo de esta unidad es que conozcáis algunos trucos para poder hacer actividad física de una manera cómoda, saludable y segura.

En cursos anteriores habéis trabajado con una bolsa de aseo que os ayudaba al aseo al acabar las clases de Educación Física. Este año, al ser mayores, aprenderemos nuevas cosas útiles para nuestra clase pero también para el ejercicio y deporte que practiques fuera del colegio.

2. ¡Manos a la obra!

LA ROPA DEPORTIVA

Lo primero que hacemos antes de hacer deporte es elegir la ropa adecuada para practicarlo. Desde los primeros cursos sabéis que la ropa tiene que ser cómoda, flexible y tiene que permitirnos movernos sin dificultad. Ahora bien ¿Utilizareis la misma ropa todo el curso y para todas las actividades físicas?



TE PODRÍA PASAR MAÑANA...

Un compañero/a queda contigo para ir a nadar a la piscina cubierta del pueblo. Cuando llega te das cuenta de que no lleva chanclas para poder entrar a la piscina y para poder ducharse. ¿Qué le aconsejarías?

Subraya lo que le dirías:

- 1. Que por una vez no pasa nada. Que se bañe y disfrute de la piscina.*
- 2. Que vuelva a casa a por las chanclas de baño porque son necesarias.*
- 3. No le diría nada; total yo tampoco las utilizo nunca...*

Ahora responde a la pregunta:

¿Por qué es importante utilizar chanclas en las duchas públicas (polideportivo, piscinas...)

.....
.....
.....
.....

Demuestra lo que sabes:

Tienes que hacerte la bolsa para ir a la piscina. ¿Qué pondrías?

.....
.....
.....

PARA SABER MÁS:

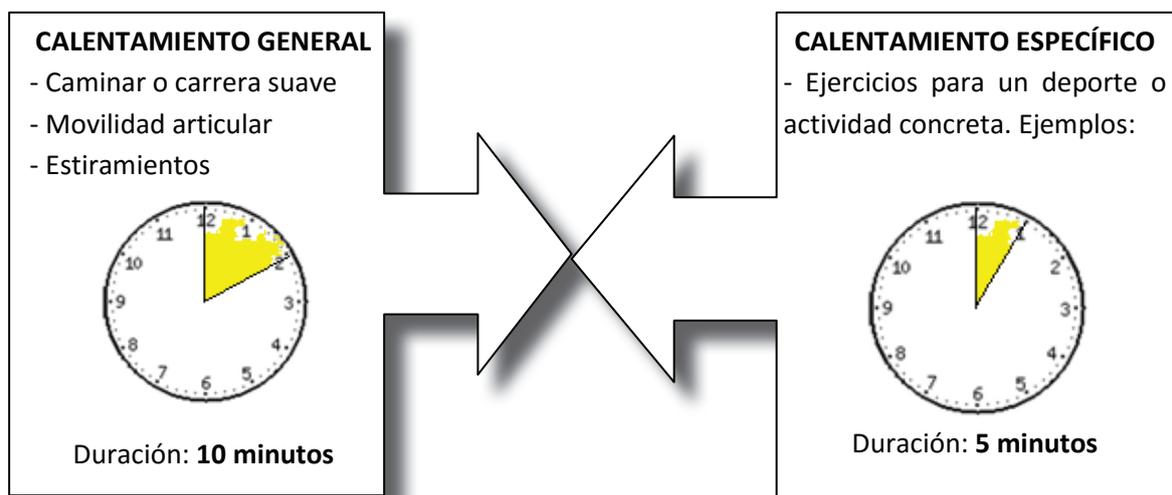
CUIDADO E HIGIENE EN LA PISCINA:

- **Conviene calzarse unas chanclas o zapatillas de goma** para pisar sobre los lugares húmedos, sobre todo en los que el sol no incida de modo directo.
- **Una ducha antes y después** de bañarse en una piscina ayuda a eliminar gran parte del cargamento de gérmenes que todos portamos.
- Hay que procurar **secarse bien** después de un baño, y poner especial cuidado en los espacios interdigitales de los pies y en los pliegues de la piel.

EL CALENTAMIENTO

El calentamiento son una serie de ejercicios que hacen los deportistas antes de una competición o un entrenamiento para preparar los músculos y entrar en calor.

Desde pequeños estáis haciendo actividades o juegos al principio de la clase de Educación Física que sirven para calentar, pero este año vais a aprender formas de calentar para poder hacerlo vosotros mismos, sin ayuda del profesor/a.



MOMENTOS DEL CALENTAMIENTO:



TE PODRÍA PASAR MAÑANA...

Has quedado con tus amigos y amigas para ir al polideportivo a jugar a Baloncesto. En cuanto llegáis, sacáis el balón y os ponéis a jugar porque estáis deseando empezar cuanto antes. Pero en la primera jugada a Pedro le pasas el balón y se le dobla la muñeca porque estaba frío. ¿Se podría haber evitado esta lesión?

Subraya lo que harías:

- 1. Es una pena pero las cosas pasan. Lo acompañamos a casa y que le lleven al centro médico.*
- 2. Le acompañamos a casa y que le lleven al médico. Avisamos al resto de amigos y amigas que la próxima vez deberíamos calentar para evitar esto.*
- 3. Es una pena; que se vaya a casa que nosotros seguimos jugando.*

Demuestra lo que sabes:

Vamos a jugar a baloncesto. ¿Qué ejercicios debemos hacer de calentamiento? Si lo necesitas, revisa los consejos de la página anterior.

.....
.....
.....
.....

PARA SABER MÁS:

BEBER DURANTE Y DESPUÉS DE HACER DEPORTE:

Quando hemos hecho ejercicio el cuerpo nos pide beber. Es muy importante devolver al cuerpo el líquido que pierde cuando suda. Sin embargo, debemos tomar algunas precauciones:

1. No beber cuando acabamos el ejercicio, sino cuando hemos descansado un poco.
2. Es importante beber a pequeños sorbos para no dañar nuestro organismo.
3. No es bueno que la bebida esté muy fría.

QUE NO SOMOS MÁQUINAS !

Algunos niños y niñas piensan que pueden jugar y hacer ejercicio sin cansarse. Al día siguiente se dan cuenta de que les duelen algunos músculos, están cansados... Si jugamos y hacemos deporte al máximo y no seguimos algunas reglas, estaremos haciendo daño a nuestro cuerpo.

TE VA A PASAR HOY...

En la clase de Educación Física vamos a practicar un calentamiento y luego un juego más intenso y otro más suave. Nos vamos a fijar en el ritmo de nuestro corazón y él nos va a indicar si estamos haciendo las cosas como es debido. Sigue los consejos del profesor/a:

Anota las pulsaciones al acabar cada actividad:

CALENTAMIENTO

Al acabar:..... pulsaciones

A los 2 minutos:.....

JUEGO INTENSO

Al acabar:..... pulsaciones

A los 2 minutos:.....

JUEGO SUAVE

Al acabar:..... pulsaciones

A los 2 minutos:.....

Demuestra lo que sabes:

¿Esperabas estos resultados en tus pulsaciones? ¿Por qué?

.....

¿Para que sirve tomar las pulsaciones a los 2 minutos de acabar una actividad?.....

PARA SABER MÁS:

LA VUELTA A LA CALMA:

Al acabar de hacer ejercicio **no debemos parar de golpe**. Igual que calentamos antes, debemos hacer algunas actividades para recuperar nuestros músculos incluido nuestro corazón. Una actividad o juego suave y estiramientos es lo más aconsejable.