

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Comprobar si identifican correctamente una serie de deportes olímpicos representados en un dibujo.
- Constatar que relacionan con precisión unos pictogramas con el deporte olímpico que representan.
- Analizar si ordenan correctamente unas viñetas desordenadas sobre la leyenda de las Olimpiadas.



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Conocimiento de la historia que dio origen al nacimiento de los primeros deportes competitivos.
- Reconocimiento del espíritu deportivo inmerso en los Juegos Olímpicos.
- Elaboración de un pequeño cómic relativo a los Juegos Olímpicos.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Lee y contesta (págs. 57 y 58 Cuaderno del alumno)

- El profesor introducirá el tema preguntando a sus alumnos algunas cuestiones sobre los Juegos Olímpicos:
 - ¿Quién sabe qué son los Juegos Olímpicos?
 - ¿Alguien los ha visto en la televisión?
 - ¿Sabéis qué deportes forman parte de los Juegos?
 - ¿Conocéis el nombre de algún deportista que haya participado?

<p>La historia de los deportes 9</p> <p>LEE Y CONTESTA</p> <p><i>La historia de los Juegos Olímpicos</i></p> <p>Dice una leyenda que los Juegos Olímpicos nacieron gracias a un pequeño rey griego llamado Ifitos. Este rey estaba muy preocupado por las grandes guerras que había en su pueblo.</p> <p>Ifitos preguntó al dios Apolo: -¿Qué puedo hacer para evitarle a mi pueblo las desgracias de la guerra? Apolo le contestó: -¡Organiza en Olimpia unos Juegos Atlético, gracias a los Dioses!</p> <p>Ifitos, decidió organizar en Olimpia, cada cuatro años, esos Juegos Olímpicos en los que la gente pudiera demostrar sus capacidades y valores a través de los deportes... Así las guerras acabaron en el pueblo del rey.</p> <p>Cada cuatro años, con motivo de estos juegos, se enciende la Antorcha Olímpica, que permanece encendida hasta el fin de los juegos.</p> 	<p>Contesta a las siguientes preguntas sobre la leyenda que has leído.</p> <p>¿Cómo se llamaba el rey griego que creó los Juegos Olímpicos? _____</p> <p>¿Por qué estaba preocupado este pequeño rey? _____</p> <p>¿Qué le contestó el dios Apolo al pequeño rey? _____</p> <p>¿Con qué terminó el rey? _____</p> <p>¿Cada cuántos años se enciende la Antorcha Olímpica? _____</p> <p>COLOREA Y APRENDE</p> <p>Dibuja en el recuadro una Antorcha Olímpica y al pequeño rey Ifitos como tú quieras.</p> 
57	58

- Sería importante por parte del profesor concienciar a los alumnos de la importancia de tomar alimentos de origen vegetal, pues en ellos se encuentran muchas de las vitaminas necesarias para no sufrir enfermedades.

¿Sabías que...? (pág. 46 Cuaderno del alumno)

- El docente leerá el recuadro correspondiente a este apartado. Después explicará a sus alumnos que la razón por la que los deportistas toman pasta como última comida antes de la competición es por el alto grado energético que éstas poseen permitiéndoles rendir al máximo en los diferentes deportes que practican.

Juega y aprende (págs. 47 a 51 Cuaderno del alumno)

- El profesor propondrá a los alumnos jugar a un juego llamado *Memori de los alimentos*. Para ello se pegarán sobre una cartulina y recortarán las fichas del juego. Para evitar que las fichas se pierdan se guardarán en un pequeño sobre.
- Cuando los alumnos tengan las fichas de su juego se leerán las instrucciones. A continuación, el docente jugará una partida en compañía de dos alumnos para demostrar al resto de la clase cómo se juega. Por último, distribuiremos la clase en parejas o tríos y comenzarán a jugar con un solo grupo de tarjetas.
- Si se quiere dificultar el juego se pueden utilizar varios juegos de tarjetas al mismo tiempo.

JUEGA Y APRENDE



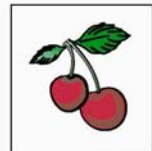

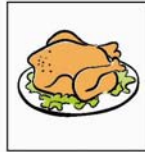

Búscate a dos amigos y juega con ellos al...

"MEMORI DE LOS ALIMENTOS"



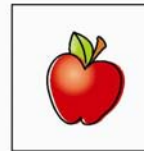


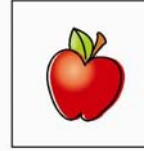


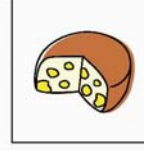
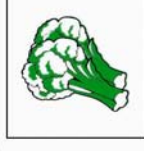
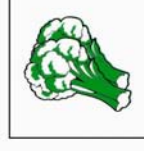
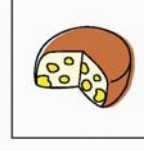
¿Cómo se juega?:

- Antes de empezar a jugar cada uno debe elegir un grupo de alimentos: de origen animal, verduras o frutas.
- Colocad todas las cartas boca abajo.
- Uno de vosotros levanta dos cartas a la vez. Si éstas son iguales y además del grupo elegido, se las lleva y tira otra vez. Si se falla, se colocan de nuevo boca abajo y le toca al siguiente jugador.
- **GANA** quien consiga antes 5 parejas iguales de su grupo.

● Pega sobre una cartulina y recorta todas las cartas con mucho cuidado.

47

49

3. LOS MÚSCULOS

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Identificar los principales músculos en una figura.
- Conocer el vocabulario básico de los diferentes músculos que forman el cuerpo humano.
- Reconocer la función general de los músculos.
- Appreciar la función particular de algunos músculos en el organismo: corazón, bíceps, gemelos, etc.

CONTENIDOS

CONCEPTOS

- Los principales músculos del cuerpo humano.
- La función de los músculos en el organismo.
- El trabajo concreto de algunos músculos del cuerpo humano dentro de su articulación.

PROCEDIMIENTOS

- Observación de los principales músculos que forman parte del cuerpo de los seres humanos.
- Identificación de los principales músculos del cuerpo humano que están representados en un dibujo.
- Simulación del funcionamiento del bíceps.

ACTITUDES

- Interés por el conocimiento del propio cuerpo.
- Gusto en utilizar un lenguaje preciso para nombrar las diferentes partes del cuerpo humano.
- Respeto por las diferencias individuales corporales.


CONTENIDOS TRANSVERSALES

- Conocimiento del cuerpo desde una perspectiva de la salud.
- Actitud de respeto ante las diferencias existentes entre las personas.
- Aceptación del trabajo y de las diferentes profesiones como patrimonio del hombre y la mujer.


CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Comprobar que relacionan un vocabulario básico con los conceptos de hueso, músculo y articulación.

- Los alumnos disponen de un tablero para anotar sus tiradas. El profesor deberá destacar la importancia de utilizarlo para ir descartando casillas donde no existen jugadores.



JUEGA Y APRENDE

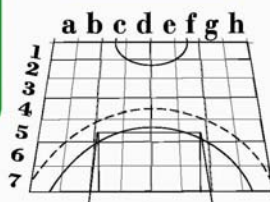


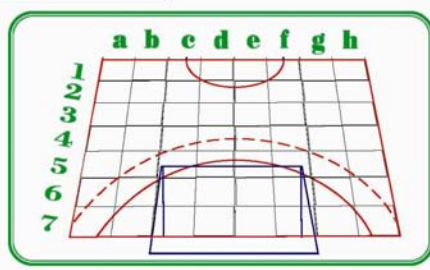
REGLAS DE JUEGO:

- Tienes un equipo de balonmano formado por *siete jugadores*.
- Coloca a cada jugador en una casilla de tu campo marcándola con una cruz.
- Una vez colocados tus jugadores búscate un compañero y juega con él.
- Sigue el mismo mecanismo que en el *Juego de los barquitos*, pero sabiendo que aquí cada vez que aciertes la posición de un jugador habrás conseguido un **GOL** para tu equipo.

Tablero para anotar tus tiradas.

Tablero para colocar a tus siete jugadores.





65

Lee y aprende (pág. 66 Cuaderno del alumno)

- Realizar cualquier actividad relativa a este deporte nos garantiza una motivación extra. La mayoría de los alumnos conoce este juego, disfruta jugándolo y recibe diariamente información de los medios de comunicación.
- Se iniciará esta actividad recordándoles las diferencias entre los deportes individuales y los deportes de equipo. Una vez identificadas, el docente pedirá a sus alumnos que, si es preciso mirando la pág. 61 (C.a.), expongan de forma colectiva las características básicas del fútbol. Se trata de que identifiquen el fútbol como un deporte de equipo en el que la cooperación entre los 11 jugadores es fundamental para realizar un buen juego y ganar el partido.
- A continuación, los alumnos leerán la información del recuadro y si el profesor lo estima conveniente, podrán copiarla en su cuaderno. Podemos iniciar una conversación en la que tratemos la importancia del fútbol en nuestra sociedad, la cantidad de personas que lo practican y la multitud de gente que acude a los estadios cuando juega su equipo. Como curiosidad, podríamos comentar los miles de euros que gastan los clubes en fichar jugadores.
- Es importante hablar del comportamiento que los espectadores deben tener en el estadio. El docente puede utilizar un vídeo de un partido de fútbol en el que se produzcan lanzamientos de objetos al campo u otras situaciones que deben ser consideradas negativas. Tras la vista iniciaremos un debate.

- A continuación y sin escribir todavía nada, comentaremos, a criterio del profesor, cada una de las 25 acciones que aparecen en los dibujos representados en la página o bien únicamente algunas de ellas para que los alumnos distingan los diferentes tipos de habilidades básicas: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos o recepciones y equilibrios.
- Con el objetivo de que observen con interés los dibujos y se fijen detenidamente en cada uno de ellos se les puede hacer las siguientes preguntas: *¿Qué habilidades o acción concreta te gusta más?, ¿cuál te resulta más fácil?, ¿cuál te gusta menos?, ¿cuál es más difícil?, ¿qué acción es la más divertida?, ¿y la más aburrida?...*
- Por último se les pedirá a los alumnos que clasifiquen cada una de las 25 acciones que aparecen en los cinco grupos o habilidades básicas en la parte inferior de la página fijándose muy bien en el número que acompaña a cada acción.

Lee y completa (pág. 34 y 35 Cuaderno del alumno)


- En estas dos nuevas páginas vamos a analizar las habilidades básicas de forma separada haciendo hincapié en los nombres concretos que reciben algunas acciones referidas a esas habilidades.

LEE Y COMPLETA

MARTA ha estado practicando esta semana en sus clases de Educación Física algunas de las **HABILIDADES BÁSICAS**.

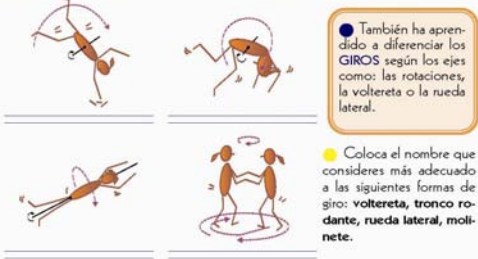
● Ha practicado entre otras estas formas de **DESPLAZAMIENTO**: el gateo, la cuadrupedia, la reptación, la trepa, la carrera, los deslizamientos y diferentes clases de transportes.

● Coloca el nombre que consideres más adecuado a las siguientes formas de desplazamiento: **cuadrupedia, reptación, silla de la reina, trepa.**



● También ha aprendido a diferenciar los **GIROS** según los ejes como: las rotaciones, la voltereta o la rueda lateral.


● Coloca el nombre que consideres más adecuado a las siguientes formas de giro: **voltereta, tronco rodante, rueda lateral, molinete.**



34

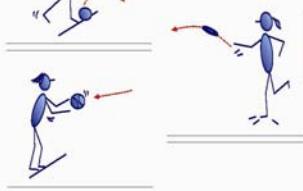
● También su hermano mayor está aprendiendo diferentes tipos de **SALTOS** como: el salto de longitud, el juego de la rayuela.

● Coloca el nombre que consideres más apropiado a las siguientes formas de salto: **salto de longitud, paso de valla, salto del burro, salto de comba.**




● MARTA ya sabe la diferencia que hay entre un **LANZAMIENTO** y una **RECEPCIÓN**.

● Indica si son recepciones o lanzamientos las siguientes habilidades



● Pero a MARTA lo que mejor le salen son los **EQUILIBRIOS**, manteniendo su cuerpo quieto o estático sobre diferentes apoyos.

● ¿Sabes cómo se llama esta forma de equilibrio?



35

- Podemos aprovechar una vez más los conocimientos que ya pueden tener nuestros alumnos, para ello les pediremos que recuerden y digan nombres concretos que conozcan de diferentes formas de desplazarse, de girar, de lanzar, de equilibrio y de recepciones.
- A continuación se leerán los textos enmarcados, explicando el profesor algunos términos nuevos que aparecen para su comprensión por los alumnos.
- Por último, los alumnos completarán con el nombre adecuado cada uno de los dibujos que aparecen representando diferentes habilidades básicas según la información que se les ha dado.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Comprobar si respetan las normas, colaboran en el desarrollo y asumen las distintas situaciones de un juego conocido.
- Confirmar que completan la información básica de una ficha con los datos de un juego previamente experimentado.
- Analizar si saben explicar un juego tradicional que les ha contado algún familiar.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Conocimiento e identificación de algunos juegos y deportes considerados como populares y tradicionales.
- Concienciación de la importancia de respetar las reglas o normas que se establecen en los juegos.
- Elaboración de una ficha de juegos.
- Reconocimiento de objetos habituales con los que poder jugar.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Lee y copia (pág. 53 Cuaderno del alumno)

- El profesor iniciará la actividad explicando las diferencias fundamentales que existen entre los juegos y los deportes. Para ello sería conveniente comentar la rigidez y la importancia de las reglas en los deportes de competición y la flexibilidad existente en los juegos infantiles.

¿A qué jugamos hoy? 8

LEE Y COPIA

Con los juegos y deportes no sólo nos divertimos, sino que también podemos aprender. Cuando jugamos debemos respetar las reglas y ser buenos compañeros.

LEE Y COMPLETA

MARÍA tiene que hacer dos fichas explicando dos juegos. Ya ha hecho una. **La ayudamos con la otra...**

● Mira la ficha que ha hecho María y haz tú otra con un juego que te guste.

NOMBRE DEL JUEGO: "La bruja piruja"
MATERIAL: Una escoba pequeña.
Nº de JUGADORES: Toda la clase.

CÓMO SE JUEGA:
Uno hace de bruja. Éste debe tocar con la escoba a los demás. Si te dan, quedas convertido en el animal que te diga la bruja y deberás desplazarte haciendo las cosas que hace ese animal.

DIBUJO:



53

Juega y aprende (pág. 43 Cuaderno del alumno)

- Previamente, el docente volverá a insistir en la necesidad de realizar ejercicios y juegos de calentamiento como una medida fundamental para evitar todo tipo de lesiones y accidentes, no sólo en el colegio, sino también en la práctica de juegos y actividades lúdico-motrices fuera del horario escolar.
- Para finalizar el tema y animar a los alumnos en el concepto de calentamiento vamos a realizar un pequeño muñeco animado. Para ello se leerán las instrucciones insistiendo en la importancia de evitar arrugar las diferentes secuencias. Para finalizar esta labor se recomienda ir las recortando primero por tiras y luego proceder a separarlas de una en una.
- Cuando las secuencias estén ordenadas correctamente, el docente colocará en el margen izquierdo una grapa, procurando que los márgenes del lado derecho estén bien alineados y no sobresalgan unos más que otros.

JUEGA Y APRENDE

Termina de colorear a JORGE. Recorta por las líneas y ordena las hojas formando un pequeño librito. Coloca una grapa en el lado izquierdo.
Si quieres ver a Jorge haciendo CALENTAMIENTO, para evitar tener lesiones, pasa las hojas rápidamente.

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15

43

ACTIVIDADES DE REFUERZO

1. Los alumnos se situarán por parejas. Uno de la pareja simulará que está realizando un deporte y sufre algún tipo de lesión y el otro intentará averiguar la lesión que ha tenido.
2. Los alumnos colorearán y señalarán con un círculo sobre un dibujo del cuerpo humano, que el docente habrá fotocopiado previamente, diferentes zonas donde se pueden producir lesiones y accidentes en la práctica de actividades físicas.

- A lo largo de la conversación, el profesor puede ir apuntando en la pizarra las principales observaciones de los alumnos centrando la atención en las características de la ropa deportiva.
- A continuación, se leerá en voz alta el texto inicial del tema copiándose en su lugar correspondiente.

Piensa y contesta (pág. 11 Cuaderno del alumno)

- Si a los alumnos les han quedado claras las características más importantes que debe tener la ropa deportiva fácilmente sabrán responder la encuesta de este apartado.
- Una vez que hayan escrito las respuestas, se hará una puesta en común para comprobar si todos han indicado las respuestas correctas.

¿Sabías que...? (pág. 11 Cuaderno del alumno)

- Tras la lectura del texto por parte de los alumnos se establecerá una puesta en común sobre la importancia o no de las marcas a la hora de seleccionar la ropa más adecuada para la práctica deportiva.

Colorea y aprende (pág. 12 Cuaderno del alumno)

- El profesor propondrá a los alumnos que observen atentamente la ropa que lleva nuestro amigo Lucas en cada uno de los deportes que practica para tratar de identificarlos.
- A continuación, algunos alumnos deberán identificar uno de los deportes describiendo con sus palabras la vestimenta utilizada y los complementos o materiales deportivos necesarios en esa actividad física.

