

- lo tenga, pueden pedirle que se lo dejen llevar a clase para leer sus datos.
- En caso de que esta actividad se haya realizado en el ciclo anterior, les indicaremos que para este curso vamos a actualizar los datos elaborando un nuevo carné.
  - A continuación, el maestro irá leyendo conjuntamente con los alumnos los diferentes apartados de nuestro carné deportivo completando cada una de las secciones.
    - En cuanto al número de carné deportivo, éste se puede corresponder con el número de la lista de clase.
    - En relación con la talla y el peso, es conveniente que el docente haya realizado previamente la toma de datos biométricos del alumnado: el peso con una báscula y la talla utilizando algún sistema de medida sobre un banco o pared (también se pueden utilizar los datos que nos suministre cualquier farmacia). Las casillas correspondientes a estos datos se complementarán en cada curso.

**¿Sabías que...?** (pág. 9 Cuaderno del alumno)

- El docente, tras leer el texto con el alumnado, comentará el significado del texto y les precisará qué se entiende por un cuerpo sano y desarrollado. A continuación, les preguntará qué experiencias personales tienen al respecto.

*Mi carné deportivo*

**LEE Y COMPLETA**

Aquí tienes tu CARNÉ para Actividades Deportivas. **Completalo con todos tus datos personales...**

**CARNÉ DEPORTIVO N° \_\_\_\_\_**

**SOY DEL COLEGIO** \_\_\_\_\_

Pega aquí tu foto

NOMBRE: \_\_\_\_\_

APELLIDOS: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_ CICLO: \_\_\_\_\_

TU PROFESOR/A DE E.F. SE LLAMA: \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_ años

TALLA: \_\_\_\_\_ cm PESO: \_\_\_\_\_ kg

N° DE PIE: \_\_\_\_\_

DEPORTES FAVORITOS: \_\_\_\_\_

DEPORTE QUE MÁS PRACTICO: \_\_\_\_\_

MI DEPORTISTA PREFERIDO ES: \_\_\_\_\_

**¿SABÍAS QUE...?**

Haciendo actividades físicas y practicando deportes conseguirás un cuerpo más sano y desarrollado.

¡EL EJERCICIO FÍSICO Y EL DEPORTE ES SALUDI

9

## 2. EL ESQUELETO

### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Ampliar y descubrir nuevas funciones del esqueleto en el cuerpo humano.
- Reconocer los huesos de las extremidades del organismo.
- Observar y reproducir la mano articulada de un esqueleto.
- Aprender las distintas formas de los huesos para relacionarlos con su función en el cuerpo.
- Reflexionar sobre la importancia de los ligamentos en las articulaciones.

### CONTENIDOS

#### CONCEPTOS

- Los huesos de las extremidades.
- El vocabulario básico de los huesos de la pierna: fémur, rótula, tibia, peroné, tarso, metatarso y falanges.
- El vocabulario básico de los huesos del brazo: húmero, radio, cúbito, carpo, metacarpo y falanges.
- Los ligamentos.

#### PROCEDIMIENTOS

- Observación y memorización de los huesos de las extremidades superiores e inferiores.
- Resolución de sopas de letras que contienen los nombres de los huesos que se han estudiado.
- Búsqueda y observación de radiografías para conocer la forma real de algunos huesos del cuerpo humano.
- Construcción de una mano articulada de un esqueleto a partir de sus piezas en papel.

#### ACTITUDES

- Gusto por utilizar un lenguaje preciso para nombrar las partes del cuerpo.
- Interés por el conocimiento del propio cuerpo.
- Respeto por las diferencias individuales corporales.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal.

### CONTENIDOS TRANSVERSALES

- Conocimiento del cuerpo desde una perspectiva de la salud.

- Interés por los aspectos preventivos de la salud: el ejercicio.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Analizar si conocen los componentes básicos de una bicicleta y saben colocar sus nombres en un dibujo.
- Comprobar si analizan correctamente las ventajas y los inconvenientes de una bicicleta de montaña respecto a una bicicleta de carreras.
- Asegurarse de que conocen algunas acciones que deben tenerse en cuenta para cuidar y mantener con eficacia la bicicleta.
- Averiguar si ejecutan con precisión un pequeño circuito montados en bicicleta, en el que deben respetarse distintas señales de tráfico que expresan peligro, obligación y prohibición.

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Reconocimiento de la bicicleta como un medio para la práctica de la actividad física y deportiva y como uno de los deportes más practicados.
- Diferenciación entre una bicicleta de carreras y otra de montaña.
- Identificación de sus partes o piezas principales.
- Construcción de una maqueta de bicicleta a partir de sus piezas.
- Valoración de la bicicleta como un medio de transporte alternativo en la ciudad.

### ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

**Lee y aprende** (pág. 55 Cuaderno del alumno)

- Con esta actividad pretendemos que los alumnos reconozcan el ciclismo como uno de los deportes más practicados por todos, que identifiquen las partes fundamentales de la bicicleta y diferencien distintos tipos de bicicletas.
- Podemos comenzar esta actividad con un vídeo que contenga imágenes de una carrera ciclista o de una carrera con bicicletas de montaña. El profesor pedirá a sus alumnos que observen con mucha atención la forma de las bicicletas y la indumentaria de los ciclistas.
- A partir del vídeo iniciaremos una conversación en la que destacaremos las diferencias más evidentes entre unas y otras. También es importante que subrayemos la cantidad de público que se interesa por el ciclismo, y cómo la mayoría de los niños lo practican aunque no participen en competiciones. Podemos iniciar la conversación realizando las siguientes cuestiones:
  - *¿Cómo eran las bicicletas que iban por carretera?*
  - *¿Cómo eran las bicicletas que iban por la montaña?*
  - *¿Qué diferencias tenían?*
  - *¿Cómo eran sus manillares?*
  - *¿Eran iguales las ruedas?*
  - *¿Te has fijado en el lugar donde estaba situado el cambio?*
  - *¿Eran iguales los piñones?*

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Ver si explican correctamente el recorrido de un personaje hasta llegar a un punto determinado.
- Comprobar que explican adecuadamente los movimientos de la profesora o del profesor a través de un circuito lineal usando los términos espaciales que corresponden.
- Aprender si localizan los elementos de una lámina que contiene gran riqueza de personajes y objetos, a partir de expresiones dadas.
- Analizar si dibujan figuras en papel cuadriculado a partir de órdenes concretas.

## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Conocimiento e identificación de relaciones espaciales y topológicas básicas.
- Observación, identificación, reconocimiento y representación de la lateralidad propia y la de los demás.
- Orientarse en el espacio próximo tomando como referencia el propio cuerpo u objetos.

## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

### **Lee y aprende** (pág. 23 Cuaderno del alumno)

- Al igual que se hizo en el Primer Ciclo, el docente puede iniciar el tema copiando en la pizarra estas dos preguntas: *¿Dónde estoy?* *¿Dónde está...?*, como referencia para trabajar los diversos aspectos espaciales y topológicos básicos. A continuación iremos planteando nuevas preguntas a los alumnos enfocadas a la localización de objetos o personas de la clase. Por ejemplo: *¿Dónde está la goma? Encima de la mesa.* El profesor anotará en la pizarra aquellas palabras relacionadas con la localización o identificación espacial que vayamos recordando.
- A continuación, tras la lectura silenciosa del texto, se comentará su contenido.

### **Juega y aprende** (págs. 23 y 24 Cuaderno del alumno)

- Se pedirá a los alumnos que observen detenidamente la posición de los diferentes objetos y compañeros de Eva que hay en el interior del gimnasio. A continuación, leerán las instrucciones de la página 24 (C.a.) para poder jugar con Eva al juego de *¿Dónde está?*, al mismo tiempo que van completando las respuestas e identifican a los amigos de Eva que las dan.
- A modo de sugerencia, y antes de escribir las posibles respuestas, el docente pedirá al alumnado que se fije en David y la respuesta que éste da, volviendo de nuevo al dibujo para ver si es correcta su respuesta en referencia al balón. Si la profesora o el profesor lo estima conveniente se resolverá entre toda la clase otro apartado. Por ejemplo, la posible respuesta que daría Ana (*lejos de mí*).
- El profesor deberá tener presente que algunos compañeros de Eva pueden dar más de una respuesta para indicar la posición del balón respecto a ellos.

2. Los alumnos deberán pensar y posteriormente dibujar acciones de la vida cotidiana en las que actúan utilizando posturas corporales incorrectas. Al lado de cada dibujo se deberá realizar otro en el que se ejecute la misma acción de manera correcta.

### ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

1. Los alumnos deberán observar las diferentes posturas corporales de alguno de sus familiares más cercanos para ver qué acciones realizan de forma incorrecta. Seguidamente se les indicará la manera correcta de realizar las diferentes posturas corporales que anteriormente se realizaban de manera incorrecta. Si el alumno desconoce la posición correcta de alguna acción de la vida cotidiana la consultará con el docente antes de explicársela a algún familiar.
2. El profesor solicitará al padre o la madre de algún alumno (médico, ats, fisioterapeuta, traumatólogo) que nos dé una pequeña charla sobre el tema que nos ocupa insistiendo en los problemas que se plantean sobre todo por un mal hábito postural y qué medidas se pueden tomar para no sufrir ninguna lesión por ello.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Apreciar si clasifican unos alimentos según el tipo mayoritario de vitamina que contienen.
- Comprobar si analizan correctamente diversos menús en función de su equilibrio dietético.
- Ver si conocen la función de las vitaminas A, B, C y D en el organismo.

## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Conocimiento básico de las principales características y funciones de las vitaminas.
- Identificación de las vitaminas contenidas en los principales grupos de alimentos.
- Reflexión de la importancia de la incorporación en la dieta alimenticia de todo tipo de alimentos, sobre todo aquellos que contengan mayor proporción de vitaminas.

## ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Lee y aprende (pág. 35 Cuaderno del alumno)

- El profesor presentará la actividad leyendo y explicando a sus alumnos el texto relacionado con las vitaminas.

### Las vitaminas







**LEE Y APRENDE**

Las **VITAMINAS** son sustancias indispensables para el normal funcionamiento y desarrollo de nuestro organismo. Las encontrarás en muchos de los alimentos que tomas como: **FRUTAS, VERDURAS**, pescados, carnes, etc.

Algunas de las vitaminas más importantes para el *ejercicio físico* son:

- Vitamina A:** Protege la vista. Combate las infecciones.
- Vitamina B1:** Retarda la aparición de la fatiga y mejora el trabajo muscular.
- Vitamina B6:** Mejora el trabajo del corazón y la resistencia.
- Vitamina B12:** Importante para el crecimiento y mantenimiento del peso.
- Vitamina C:** Produce una mejora física general.
- Vitamina D:** Mantiene los huesos y dientes fuertes.

● Observa y aprende las vitaminas contenidas en los siguientes alimentos.

ALIMENTOS	VITAMINAS
	A
	B1
	B6
	B12
	C
	D

35

Actualmente, el corredor más rápido del maratón es Khalid Khannouchi de Marruecos en 2 horas y 5 minutos.

- Los alumnos podrían calcular el tiempo aproximado que tardan los corredores de maratón en realizar un kilómetro. El docente comentará que ese kilómetro es uno más de los 42 que tienen que realizar y que, por lo tanto, no lo pueden hacer al máximo, sino que deben dosificar sus fuerzas.

### ACTIVIDADES DE REFUERZO

1. El profesor puede proponer a los alumnos que continúen la historia de la carrera de maratón. Pueden comenzar escribiendo sobre los primeros Juegos Olímpicos en los que se celebró esta carrera.
2. En un folio, dividido en dos partes, los alumnos dibujarán en un lado a Filípides vestido con su indumentaria de soldado y en el otro a Filípides vestido como un corredor de fondo actual. A continuación, explicarán las diferencias en el vestuario y justificarán la importancia de correr con el vestuario adecuado. Por ejemplo: es mejor correr con zapatillas deportivas porque Filípides se hizo muchas rozaduras en sus pies con las sandalias que llevaba, es mejor correr con una camiseta adecuada, etc.

### ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN


1. Los alumnos podrían, con la ayuda del docente en el aula o de sus padres en casa, elaborar un pequeño trabajo en el que tratasen el maratón de una ciudad importante (historia, número de participantes, recorridos, anécdotas). Podríamos sugerir la búsqueda de información en Internet.

### Colorea y aprende (pág. 34 Cuaderno del alumno)

- El profesor pedirá a los alumnos que observen atentamente el dibujo de la página 34 (C.a.). En él encontramos a cuatro niños que están sentados en clase, pero sólo uno de ellos está sentado correctamente evitando dañarse su columna vertebral. Los alumnos deberán identificarlo y colorearlo adecuadamente.
- Una vez identificado y coloreado el niño que está correctamente sentado, los alumnos deberán reflexionar el porqué de su elección atendiendo a lo que han aprendido a lo largo del tema. Una vez contestadas las preguntas, pediremos a varios alumnos que analicen sus respuestas.

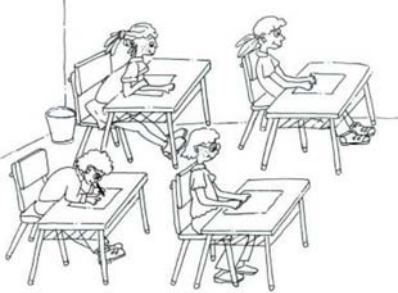
### ¿Sabías qué...? (pág. 34 Cuaderno del alumno)

- El docente leerá el recuadro correspondiente al apartado. Después señalará especialmente las posturas correctas que los niños han de adoptar al estar sentados en clase, al andar, al coger un peso, al llevar la cartera, etc. Para ello, el propio profesor realizará estas posturas pidiendo a todos los alumnos que lo vayan imitando.

**COLOREA Y APRENDE**

Aquí tienes a cuatro compañeros sentados en clase. Solamente uno de ellos está sentado correctamente *para evitar dañar su espalda*.

● Colorea el alumno que esté sentado en una postura correcta.




● ¿Por qué has elegido a éste?: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

• ¿Te sientas tú de la misma forma en clase?: \_\_\_\_\_

• ¿Cuántos niños/as crees que se sientan MAL en tu clase?

**¿SABÍAS QUE...?**

La prevención de los problemas de espalda depende en gran medida de TI.

**¡CUIDA TU POSTURA CUANDO ESTÉS DE PIE, TUMBADO O SENTADO!**

34

## ACTIVIDADES DE REFUERZO

1. El profesor propondrá a los alumnos una tabla de diez ejercicios para subsanar problemas posturales y de la columna. Estos ejercicios se practicarán en las pistas.