

3. MIS MANOS

Pág. 19: LEE Y COMPLETA

Leer y aprender texto.

Con qué mano hago las acciones... (actividad personal).

Cada alumno completará con las palabras izquierda o derecha las acciones descritas. El profesor puede escribir estas palabras en la pizarra para facilitar su lecto-escritura por parte de los alumnos. Según la predominancia de mano se completará la frase:

«Yo soy diestro porque hago más cosas con mi mano derecha» o bien «yo soy zurdo porque hago más cosas con mi mano izquierda».

Pág. 19: INVESTIGA Y CONTESTA

(Actividad personal.) Observación: Normalmente de cada 30 alumnos uno es zurdo como mínimo.

Adivinanza: La mano.

Pág. 20: COMPLETA Y APRENDE

Los dedos de mis manos se llaman:

El más gordito se llama pulgar.

El más flaco y chiquito es el meñique.

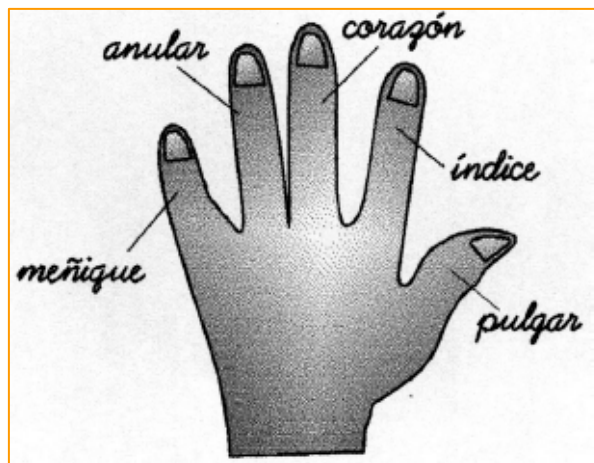
El más largo de todos es el corazón.

El anillo se pone en el dedo anular.

Señalo a un lugar con el dedo índice.

Escribe el nombre de cada dedo en su lugar:

Ésta es la mano izquierda



Pág. 21: COLOREA Y APRENDE

Dibuja tu mano izquierda (actividad personal).

Observación: Explicar a los alumnos que los nudillos son las articulaciones de las falanges de los dedos.

¿Con qué mano has dibujado tu mano izquierda? Derecha.

¿Cuántos dedos tiene tu mano? Cinco ¿Son todos iguales? No.

Pág. 22: BUSCA Y COLOREA

Dibújale a cada niño una pelota en la mano con la que va a lanzar (actividad personal).

Localiza los diestros y los zurdos:

¿Cuántos son diestros? 6 ¿Y zurdos? 4

Escribe el nombre de los zurdos: Ana, Felipe, Patricia e Isa.

Colorea (actividad personal).

- Descubrir si saben dibujar el perfil de su mano derecha.
- Confirmar que ejecutan con corrección algunas órdenes que determinan situaciones espaciales: *delante/ detrás, derecha/ izquierda, arriba/ abajo...*
- Investigar si son capaces de botar un balón con la mano derecha, con la izquierda y con alternancia.
- Analizar si saben lanzar y recibir objetos con la mano diestra, con la mano izquierda y con la mano dominante.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Lee y completa (pág. 19 Cuaderno del alumno)

- Para introducir los conceptos que vamos a trabajar en esta unidad será importante que el profesor haga reflexionar a los alumnos de que las manos son la parte corporal más utilizada en las actividades que realizamos diariamente y que, por ello, será importante conocer su forma y movilidad.

Mis manos

3

Lee y completa

Tenemos dos la derecha y la izquierda. Los que usan más su **mano derecha** para hacer las cosas, son **DIESTROS**. Quienes usan más su **mano izquierda**, son **ZURDOS**.

● Indica con qué mano haces tú estas acciones:

	DERECHA	IZQUIERDA
• Coloreo y escribo:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Me cepillo los dientes:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Cojo la cuchara:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Corto con las tijeras:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Lanzó una pelota de tenis:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

YO SOY _____ porque hago más cosas con mi mano _____.

Investiga y contesta

● Mi maestro utiliza más su mano: _____, es _____.

• ¿Cuántos niños y niñas hay en tu clase?:

• ¿Cuántos son DIESTROS?: • ¿Cuántos son ZURDOS?:

– Escribe sus nombres: _____

ADIVINANZA

Uno larguito,
dos más cortitos,
uno chico y flaco
y otro gordazo.

¿Qué es?: _____

19

Además, se deberá insistir en el hecho de que en la mayor parte de las habilidades y destrezas que vamos a trabajar en Educación Física dependemos de ellas:

- ¿Te has fijado si utilizas las dos manos por igual para hacer las cosas?
- ¿Hay alguien de la clase que utilice más la mano contraria a la tuya?
- ¿Qué dedos utilizas para escribir?
- ¿Qué dedo utilizas para señalar una cosa?
- ¿Qué dedos utilizas para abrocharte un botón?
- ¿Qué dedo está más separado de los demás?

durante unos segundos inspiren el aire por la nariz y espiren por la boca. También les aconsejará que se acostumbren siempre a realizarlo de esta manera, tanto en las acciones de la vida cotidiana como en la práctica de diferentes juegos o acciones motrices.

Investiga y aprende (pág. 29 Cuaderno del alumno)

- El profesor explicará que *Appis* es un deportista de otro planeta y que es diferente a nosotros porque posee doce narices. También explicará que sólo tiene dibujadas tres narices y que deberán dibujar las nueve narices que le faltan por todo el cuerpo.
- A continuación, el docente animará a los alumnos a que encuentren y expliquen el truco de *Appis* para ser el mejor deportista de su planeta. Una vez que hayan dado sus opiniones y la solución que consideren más adecuada deberán escribir en qué consiste el truco de *Appis*.

Investiga y aprende

Aquí tienes a **APPIS**. Es el mejor deportista del planeta **Lhano**. Su truco está en que tiene **12 narices** repartidas por todo su cuerpo.

● En este retrato sólo aparecen tres. Dibújale el resto de las narices repartidas por todo su cuerpo. Colorea a Appis.

● Explica en qué puede consistir el truco de Appis: _____

29

Juega y aprende (pág. 30 Cuaderno del alumno)

- El profesor propondrá a los alumnos que comprueben cuál es el control de su capacidad respiratoria a través de la realización de uno de los deportes más populares del planeta de Appis, el “Ping-Pong Sopply”. Para ello el profesor leerá detenidamente a los alumnos las instrucciones y reglas del juego.
- A continuación animará a los alumnos a realizar una partida por parejas, respetando las reglas de juego para no cometer faltas.

Los alumnos deberán escoger las palabras del recuadro adecuadas y colocarlas en el lugar preciso. Después colorearán el dibujo diferenciando los distintos órganos.

Investiga y contesta (pág. 27 Cuaderno del alumno)

- Los alumnos deberán experimentar qué acciones de las que aparecen son capaces de realizar con la respiración. Para ello, irán leyendo en voz alta cada una de las acciones que se describen comentando si es posible o no realizarlas mediante la respiración

Completa y aprende (pág. 28 Cuaderno del alumno)

- El profesor leerá y comentará las frases que aparecen con sus alumnos. Éstos deberán colocar la palabra que falta. Posteriormente cada uno leerá y copiará la frase en el espacio delimitado para tal fin.

Investiga y contesta (pág. 28 Cuaderno del alumno)

- Comentaremos la necesidad que tiene el organismo de tomar aire para poder realizar las diferentes acciones de la vida. Leerán en voz alta las acciones que aparecen diciendo si son intensas o poco intensas y, por tanto, si requieren más o menos oxígeno para su realización.

Después, de forma individual se numerarán del 1 al 4 las acciones que aparezcan, siendo la primera la más intensa y la cuarta la de menor intensidad.

Completa y aprende ● Completa y copia cada frase.

Gracias a los pulmones podemos _____.

En la respiración el aire debe entrar por la _____.

Después, el aire que sale de los pulmones debe ser expulsado por la _____.

Investiga y contesta ● Ordena de MAYOR a MENOR las siguientes acciones según la cantidad de aire que necesites.

- Estás sentado.
- Te persigue un león.
- Andas.
- Caminas deprisa.

¿Sabías que...? Dentro de la **NARIZ** el aire se limpia, se humedece y se calienta para que llegue a los pulmones lo más puro posible.

¡POR ESO DEBEMOS TOMAR EL AIRE POR LA NARIZ!

28

¿Sabías que...? (pág. 28 Cuaderno del alumno)

- El docente leerá y comentará el recuadro correspondiente a este apartado insistiendo en la importancia de la nariz en la inspiración. Después pedirá a sus alumnos que

6. ¿DÓNDE ESTOY?

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Distinguir las nociones espaciales y topológicas con referencia al cuerpo y a los objetos que nos rodean.
- Usar con corrección los términos que indican situación en el espacio.
- Diferenciar y representar la lateralidad propia y la de los demás.
- Aprender a orientarse en el espacio próximo tomando como referencia el propio cuerpo o un objeto orientado.

CONTENIDOS

CONCEPTOS

- Nociones topológicas básicas:
 - delante / detrás
 - encima / debajo
 - dentro / fuera
 - izquierda / derecha.
- Las representaciones sencillas del espacio.

PROCEDIMIENTOS

- Observación de las relaciones espaciales entre objetos.
- Identificación de las variables espaciales *delante/detrás*.
- Clasificación de objetos según estén *encima/debajo* o *dentro/fuera*.
- Discriminación de objetos según estén a la derecha o a la izquierda.

ACTITUDES

- Apreciación del vocabulario básico en torno a la espacialidad.
- Respeto a la propia lateralidad y a la de los demás.
- Valoración del dominio de la espacialidad en situaciones cotidianas.

CONTENIDOS TRANSVERSALES

- Conocimiento e interiorización del esquema corporal desde una perspectiva de la salud.
- Reconocimiento de las señales de tráfico más habituales relacionadas con los conceptos *derecha* e *izquierda*.
- Uso de programas informáticos que trabajan la orientación espacial.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

1. Los niños elaborarán en su cuaderno dos listados, uno en el que escribirán todos los deportes individuales que conozcan y otro en el que escribirán los deportes colectivos. Esta actividad podrá realizarse en casa con la ayuda de los padres y de una enciclopedia.
2. Los alumnos anotarán en su cuaderno los deportes que se tratan en las noticias de la televisión.
Podrían escribir un breve comentario explicando cuál es el deporte que más tiempo ocupa.
3. Con la ayuda de periódicos locales, buscando en la sección de deportes, los niños anotarán en su cuaderno el equipo más representativo de su ciudad y copiarán una breve noticia sobre éste.

5. LA RESPIRACIÓN

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Reconocer la importancia de la respiración para nuestro cuerpo.
- Identificar las partes básicas del aparato respiratorio.
- Conocer la forma correcta de respirar (inspiración-espирación).
- Valorar la correcta respiración en la práctica de la actividad física.

CONTENIDOS

CONCEPTOS

- La respiración y el aparato respiratorio.
- La inspiración y la espiración.
- El aire y el oxígeno.
- La respiración como técnica de relajación.

PROCEDIMIENTOS

- Observación de las partes del aparato respiratorio.
- Identificación de los principales órganos que intervienen en la respiración.
- Clasificación de acciones según la demanda de aire que requiere nuestro organismo.
- Experimentación y utilización del aparato respiratorio en diversas situaciones.

ACTITUDES

- Uso correcto de la inspiración nasal, especialmente en la práctica de actividades deportivas.
- Interés por el conocimiento del aparato respiratorio y su funcionamiento.
- Valoración de la respiración en la práctica de la actividad física.

CONTENIDOS TRANSVERSALES

- Conocimiento del cuerpo desde una perspectiva de la salud.
- Interés por los aspectos preventivos de la salud: las ventajas de la inspiración nasal.
- Interés por las técnicas de relajación como medio de equilibrio personal y de resolución de conflictos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Comprobar si colocan correctamente las partes del aparato respiratorio (pulmones, nariz, boca, tráquea) en un dibujo.

8. CUIDO MI SALUD

Pág. 45: LEE Y COPIA

Copiar texto (actividad personal).

Dibuja y colorea (actividad personal).

Pág. 46: PIENSA Y CONTESTA

Colocar una cruz en la casilla correspondiente:

Para cuidar tu salud debes...

Hacer ejercicio físico y practicar algún deporte (V)

Ducharte sólo una vez a la semana (F)

Lavarte los dientes todos los días (V)

Comer alimentos sanos y variados (V)

Dormir unas 9 horas diarias (V)

Comer muchas chucherías y chocolate (F)

Tomar bebidas alcohólicas y fumar (F)

No tomar ni zumos ni leche (F)

Pág. 47: COLOREA Y APRENDE

Colorear aquellas acciones que son beneficiosas para la salud y tachar las que no lo son:

Acciones perjudiciales: comer muchas golosinas y chucherías, fumar o estar en sitios con humos.

Acciones beneficiosas: hacer footing en la naturaleza, lavarse los dientes, comer frutas, ducharse.

ACTIVIDADES DE REFUERZO

1. *Conducta saludable...* (actividad personal).

2. *Contestar preguntas...* (actividad personal).

¿Qué debes hacer diariamente para evitar la caries? Lavarme los dientes después de las comidas.

Realizar revisiones en el dentista.

¿Qué sucede cuando comes muchas chucherías y golosinas? Se pueden producir caries, malestar estomacal, etc.

¿Cuántas horas debes dormir aproximadamente todos los días? De 8 a 9 horas mínimo.

¿Cuándo hay que ducharse? Todos los días, sobre todo después de mucha actividad física.

TEMA 11. Educación vial	Conocimiento e interacción con el mundo físico	Clasificar e identificar las señales verticales atendiendo a su forma. Conocer las normas básicas de educación vial para circular con bicicleta.
	Competencia social y ciudadana	Aprender a convivir respetando y cumpliendo las normas viales.
	Competencia artística y cultural	Aplicar las técnicas plásticas en juegos de observación visual. Realizar trabajos manuales siguiendo las instrucciones que se proponen.
	Autonomía e iniciativa personal	Autoevaluar su propio comportamiento en relación a las normas viales.
	Competencia para aprender a aprender	Valorar los nuevos conocimientos como un elemento que enriquece la vida personal y social.
	Tratamiento de la información y competencia digital	Interpretar imágenes y detectar la información que nos transmiten.
	Competencia en comunicación lingüística	Completar una serie de frases sacando la información de una imagen, expresando con claridad la información que se nos pide.
	Competencia matemática	Comparar las formas geométricas de diferentes señales viales.

TEMA 12. Me expreso con mi cuerpo	Conocimiento e interacción con el mundo físico	Expresar ideas o sentimientos utilizando como recursos el cuerpo y el movimiento.
	Competencia social y ciudadana	Utilizar las actividades expresivas para facilitar la relación, la integración y el respeto. Ser capaz de expresar sus propias ideas y escuchar las ajenas.
	Competencia artística y cultural	Utilizar las técnicas plásticas como medio o recurso de expresividad.
	Autonomía e iniciativa personal	Ser capaz de trabajar en equipo respetando las ideas y aportaciones de los demás.
	Competencia para aprender a aprender	Tomar interés por las formas de comunicación no verbales. Usar vocabulario relacionado con los estados de ánimo y sentimientos.
	Tratamiento de la información y competencia digital	Resolver un crucigrama a partir de la información suministrada por un texto.
	Competencia en comunicación lingüística	Narrar de manera coherente y ordenada un acontecimiento, una experiencia, un cuento, una historia, etc.
	Competencia matemática	Identificar las simetrías y proporciones corporales.

6. ¿DÓNDE ESTOY?

Pág. 31: LEE Y COMPLETA

Colorea del mismo color las parejas contrarias (actividad personal). Ver siguiente actividad.

Ordénalas por parejas

Encima-debajo; aquí-allí; primero-último; delante-detrás; juntos-separados; dentro-fuera; izquierda-derecha; cerca-lejos.

Pág. 32: OBSERVA Y COMPLETA

Fíjate en estos cuatro niños haciendo gimnasia y contesta:

¿Cuántos aros hay delante de la niña que bota la pelota? (1) ¿Y detrás? (3)

¿Cuántos bancos hay delante del niño? (3) ¿Y detrás? (3)

¿Cuántas colchonetas hay delante de Carmen? (2) ¿Y detrás? (1)

¿Cuántos banderines hay delante de Pepe? (2) ¿Y detrás? (5)

Colorear.

Pág. 33: OBSERVA Y COLOREA

Colorear:

Encima (rojo y verde): Mar, Patricia, Miguel, Ana, Elena, Jesús.

Debajo (azul y naranja): Rebeca, Víctor, Sandra, David, Luis, Sergio.

Pág. 33: OBSERVA Y COMPLETA

Fíjate y completa con las palabras encima o debajo:

Elena está encima de Luis.

Luis está debajo de Elena.

David y Sergio están debajo de Ana y Jesús.

Patricia está encima de Víctor.

Sandra, Rebeca y Luis están debajo.

Mar, Miguel y Ana están encima.

Pág. 34-35: JUEGA Y APRENDE

Recorta y pega de la forma indicada dentro o fuera del círculo:

Dentro (rojo y verde): volantes, stick de hockey, comba, patín, rueda, picas, raqueta.

Fuera (verde y naranja): bolos, disco volador, balón de baloncesto, cono, globo, pelotas de tenis, aros.