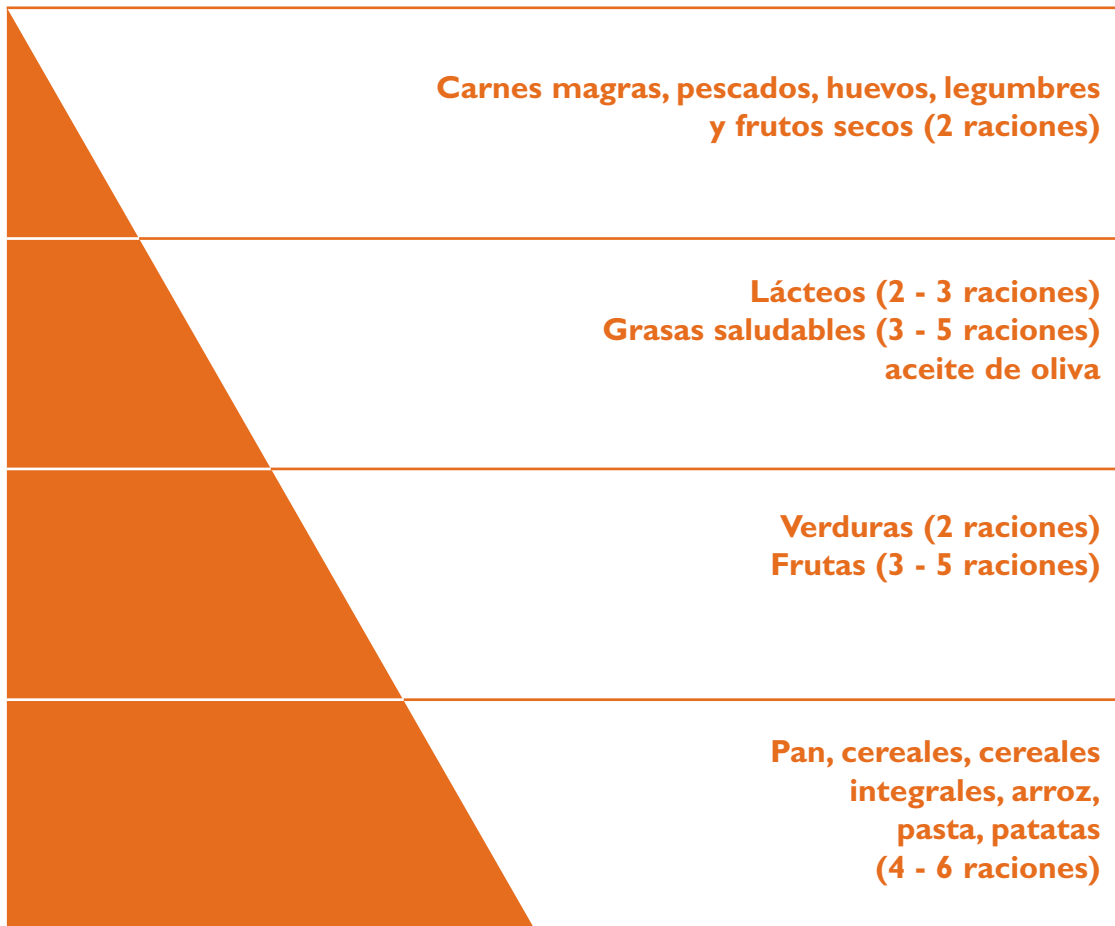


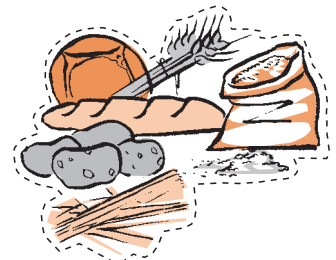
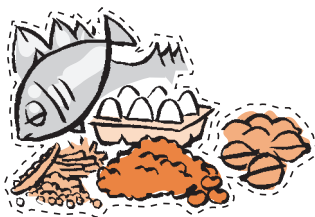
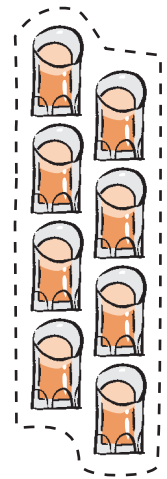
IA

Construye tu alimentación; alimentos diarios

1. Recorta y pega en el lugar que le corresponde en la pirámide de la alimentación aquellos grupos de alimentos de consumo **DIARIO**.



DIARIO

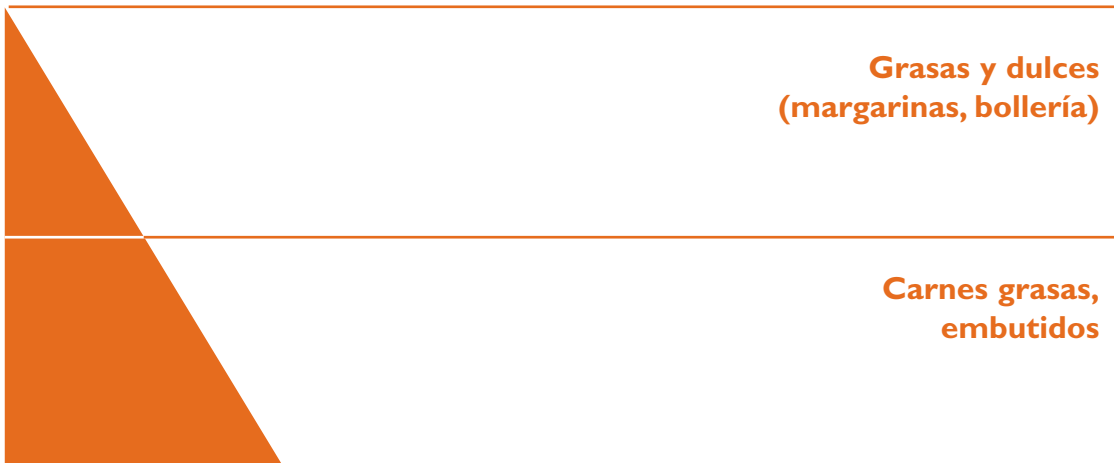


2. Reflexiona en tu grupo sobre los momentos del día en los que bebéis agua; recreos, entrenamientos, entre cambio y cambio de clase, en las comidas...
A continuación recorta y pega la cantidad de vasos de agua que bebes al día. Después llena una botella de agua con esta cantidad y así sabrás cuanto agua debes tomar al día.

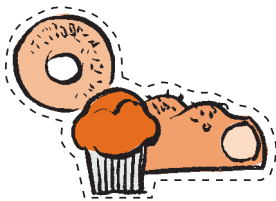
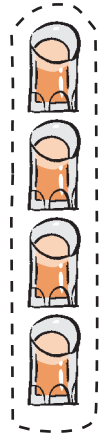
IB

Construye tu alimentación; alimentos ocasionales

- Recorta y pega en el lugar que le corresponde en la pirámide de la alimentación aquellos grupos de alimentos que son de consumo **Ocasional**.



Ocasional



- SOPA DE LETRAS: Busca 10 alimentos de consumo diario y 5 de consumo ocasional.

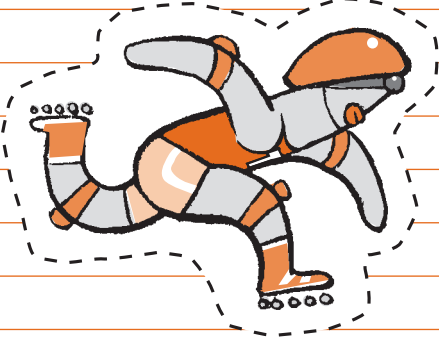
L	S	Z	D	E	A	G	Y	Z	L	N	R	H	O	I	P	Ñ	Q	X	Z
R	R	V	A	C	E	I	T	E	D	E	O	L	I	V	A	A	D	V	X
M	N	B	V	C	X	S	E	R	F	T	G	J	A	E	M	Ñ	C	A	M
J	G	E	T	C	O	X	R	Y	O	P	V	D	Q	W	E	O	H	P	E
A	I	R	A	S	V	F	P	O	L	L	O	T	T	J	R	P	U	P	L
Z	N	Z	E	A	S	D	F	G	H	U	Ñ	C	I	O	L	A	C	J	O
D	A	U	Q	D	E	F	B	C	V	U	Y	D	E	F	U	S	H	F	C
T	Q	E	S	O	C	V	G	S	O	Y	M	T	S	X	Z	D	E	A	O
H	E	F	G	T	H	A	M	B	U	R	G	U	E	S	A	G	R	S	T
P	I	P	E	R	T	Y	U	M	X	D	F	G	B	M	A	B	I	Z	O
I	A	X	G	M	A	C	A	R	R	O	N	E	S	D	P	K	A	X	N
A	P	R	S	A	S	C	G	Z	W	O	U	L	P	Ñ	B	X	S	T	Ñ
F	P	B	V	A	E	F	H	B	J	M	W	R	X	Ñ	O	Ñ	P	Y	L
W	A	H	P	F	J	U	U	A	G	U	H	C	E	L	P	E	R	U	E
T	S	E	T	H	U	E	V	O	W	R	T	G	D	V	I	S	D	I	H
Y	T	R	D	C	C	V	T	Z	P	M	A	X	E	S	Z	G	L	G	C
N	E	C	J	U	I	L	Z	N	P	I	N	G	E	E	Z	D	E	D	O
X	L	S	A	Q	R	E	F	R	E	S	C	O	S	V	A	O	Y	T	U
K	E	R	T	F	S	D	A	A	H	L	L	P	D	N	L	A	D	F	R
A	S	C	A	R	T	G	H	Y	L	O	P	Z	L	E	C	H	E	A	A

3. Piensa en Tranqui, su vida, sus amigos, sus gustos, su edad, su forma física... y responde: ¿CREES QUE TRANQUI DEBE PRACTICAR EJERCICIO TODOS LOS DÍAS? Explica el porqué a tus compañeros.

Mi respuesta es SÍ porque:

Mi respuesta es NO porque:

Si tu respuesta es SÍ recorta la figura de Tranqui y pégala en la pirámide:





Evalúa tus conocimientos sobre alimentación saludable

1. Responde con verdadero o falso y corrige la frase si hace falta.

V

F Debo tomar entre 2 - 3 litros de líquidos al día en forma de zumos de caja y refrescos.

Lo correcto es:

V

F Frutas y verduras hay que tomar 5 al día.

Lo correcto es:

V

F Cuando me siento a comer es bueno que lo haga delante de la tele y lo haga rápido.

Lo correcto es:

V

F Puedo comer todas las semanas hamburguesa, pizza, chucherías.

Lo correcto es:

V

F El pescado y las verduras son muy buenos para mi salud.

Lo correcto es:

2. Busca en el diccionario que te entregará el profesor el significado de estas palabras. A continuación anota lo que has entendido sobre cada concepto.

NUTRIENTE:

OBESIDAD:

I.M.C.:

MB:

GEA:

PROTEÍNAS:

LÍPIDOS:

HIDRATOS DE CARBONO:

RACIÓN:

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

3. Por último, demuestra lo que has aprendido completando este texto.

- Hola chicos, como sabéis me llamo Tranqui. Si me conocéis de hace años, veréis que he dado un buen cambio. Todo vino a raíz de mi regalo de cumpleaños de hace dos años, cuando mis amigos me regalaron un bañador muy bonito pero que no me entraba debido a que mi _____ no era el adecuado para mi edad. Según el médico todavía no tenía _____ pero sí un ligero sobrepeso. Por eso, Lola decidió que debía cambiar mi estilo de vida. Tenía que moverme más y llevar una _____, que me aportase los principales _____ para poder realizar una vida diaria con normalidad.*
- También, insistía mucho en que debía comer las cantidades recomendadas de cada alimento, es decir debía cumplir las recomendaciones de las _____ de alimentos diarias.*
- Y ya veis, después de dos años y siguiendo los consejos de mi amiga Lola, de mis padres y de mis profesores he aprendido que puedo comer de todo pero siempre con moderación y que practicar ejercicio físico diario es bueno para mi salud.*
-

- *nutrientes*
- *alimentación saludable*
- *índice de masa corporal*
- *obesidad*
- *raciones*



II A

¿Es importante el ejercicio físico?

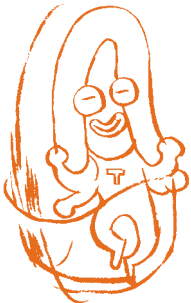
1. ¿Quién hace ejercicio físico? Une con flechas los personajes que realizan ejercicio físico.



Ejercicio Físico



2. Rodea con lápiz las personas que realizan ejercicio físico. Colorea en rojo las actividades que son más cansadas.



3. Completa las palabras con las letras que faltan:

RANQUI EST MUY PRE_CUPAD_ PORQUE N_ PUE_E COR_ER NI S_LTA_ COMO S_S AMI_OS.

4. ¿Por qué tiene que perder peso nuestro amigo TRANQUI?

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

5. Copia estas frases y este cuadro en la cartulina. Lleva tu dibujo a casa y cuélgalo en la cocina o en tu habitación:

“Debemos hacer 30 minutos diarios de ejercicio físico”

¿ME AYUDAS?

ES BUENO PARA LA SALUD

¿CÓMO CONSEGUIR EL OBJETIVO?

De una vez:

30 minutos

En dos veces:

$$\begin{array}{r} 15 \\ + 15 \\ \hline \end{array}$$

30 minutos

En tres veces:

$$\begin{array}{r} 10 \\ 10 \\ + 10 \\ \hline \end{array}$$

30 minutos

Mi nombre:

Me ayudará a conseguir el objetivo:

II B

¿Quién practica ejercicio físico?

1. Responde con verdadero o falso y corrige la frase si hace falta.

V

F Un niño que está sentado está haciendo mucho ejercicio.

Lo correcto es:

V

F Cuando mi abuelo pasea al perro no hace ejercicio.

Lo correcto es:

V

F Mi madre plancha y hace algo de ejercicio.

Lo correcto es:

V

F Una niña que lanza tiros a canasta está haciendo ejercicio físico.

Lo correcto es:

V

F Tranqui está sentado delante del ordenador y hace ejercicio físico.

Lo correcto es:

2. Rellena las casillas vacías con las palabras del recuadro.

- Mi amigo Tranqui nunca hace ejercicio, es una persona _____, por eso tiene sobrepeso, debería hacer ejercicio físico todos los días de la semana. En cambio, yo quiero tener buena salud y practico el _____ que me gusta todas las tardes cuando acabo las clases.

Ejercicio Físico - Sedentaria

- Cuando practico _____ con mi familia, nos _____ jugando al balón, paseando, montando en bicicleta o patinando por el barrio.

Divertimos - Ejercicio

- Las personas que no practican _____, cuando sean mayores pueden tener más _____.

Enfermedades - Ejercicio Físico

- Mis abuelos _____ todos los días y nunca usan el _____ para llegar a su casa. Tienen buena _____.

Ascensor - Pasean - Salud

- Los niños que pasan muchas horas al _____, no tienen tiempo para hacer _____. Pueden tener mala _____ cuando sean mayores.

Salud - Ejercicio - Ordenador

- Si me _____ bien y hago _____ me sentiré mejor. Además, conseguiré tener un _____ adecuado para mi edad.

Peso - Alimento - Ejercicio Físico

3. El profesor/a repartirá a cada grupo de trabajo una actividad física basada en las situaciones que se proponen (u otras similares).

EJERCICIO FÍSICO - ACTIVIDADES FÍSICAS:

Baloncesto, fútbol, pasear, tareas de la casa, actividades sedentarias, etc.

EJEMPLOS DE SITUACIONES:

- Jugar un partido de baloncesto contra un equipo que no puede correr porque tienen sobrepeso.
- Tu equipo pierde el partido de fútbol porque no ha desayunado bien. Tampoco beben agua y no pueden casi moverse por el cansancio acumulado.
- Paseo con mis amigos. Cada vez puedo pasear más rápido porque estoy muy entrenado. Al final, en lugar de pasear puedo estar mucho tiempo corriendo.
- Realizo las diferentes tareas de la casa (planchar, poner la mesa, limpiar los cristales, pasar el aspirador...) y me doy cuenta que a la vez hago ejercicio.
- Estar sentado delante de la televisión viendo un partido de tenis. Estar en casa jugando con la video-consola. Sentarme en la habitación para hacer los deberes.

II C

¿Cómo empleo mi tiempo libre?

1. Completa este cuadro de preguntas. Si tienes alguna duda pide ayuda al profesor/a.

ACTIVIDADES QUE REALIZO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Al colegio vengo en:	En: Tardo:	En: Tardo:	En: Tardo:	En: Tardo:	En: Tardo:	En: Tardo:	En: Tardo:
En el recreo juego o estoy sentado con mis amigos	Juego:.....minutos Me siento:.....minutos	Juego:.....minutos Me siento:.....minutos	Juego:.....minutos Me siento:.....minutos	Juego:.....minutos Me siento:.....minutos	Juego:.....minutos Me siento:.....minutos	Juego:.....minutos Me siento:.....minutos	Juego:.....minutos Me siento:.....minutos
Señala los días que tienes clase de Educación Física *Cada clase = 50 minutos	Nº de días: Tiempo:	Nº de días: Tiempo:	Nº de días: Tiempo:	Nº de días: Tiempo:	Nº de días: Tiempo:	Nº de días: Tiempo:	Nº de días: Tiempo:
Acabo las clases y regreso a casa en:	En: Tardo:	En: Tardo:	En: Tardo:	En: Tardo:	En: Tardo:	En: Tardo:	En: Tardo:
Las comidas las hago en: Como con mis: ¿En qué sitio como?: Tardo en comer:	En: Con: En: Tiempo:	En: Con: En: Tiempo:	En: Con: En: Tiempo:	En: Con: En: Tiempo:	En: Con: En: Tiempo:	En: Con: En: Tiempo:	En: Con: En: Tiempo:
Al terminar de comer: • veo la tele • hago ordenador, consola • hago deberes • practico deporte • juego en casa	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Cuánto tiempo... • veo la tele • hago ordenador, consola • hago deberes • practico deporte • juego en casa	Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo:	Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo:	Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo:	Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo:	Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo:	Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo:	Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo: Tiempo:
¿Practicas algún deporte? ¿Cuántas horas al día?	Deporte: Tiempo:	Deporte: Tiempo:	Deporte: Tiempo:	Deporte: Tiempo:	Deporte: Tiempo:	Deporte: Tiempo:	Deporte: Tiempo:
¿Tengo tiempo libre? ¿Cuánto?	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Tiempo:	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Tiempo:	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Tiempo:	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Tiempo:	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Tiempo:	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Tiempo:	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Tiempo:
TIEMPO TOTAL DE EJERCICIO FÍSICO	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:
TIEMPO TOTAL DE ACTIVIDADES SEDENTARIAS	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:	TOTAL:

2. Colorea en **ROJO** los huecos en los que has anotado que haces ejercicio físico.
3. Suma el **TIEMPO** que estás haciendo ejercicio físico y anota el resultado en la casilla del cuestionario que se titula: Tiempo Total de Ejercicio Físico. (Penúltima fila)
4. Colorea en **AMARILLO** los huecos en los que has anotado que haces actividades sedentarias.
5. Suma el **TIEMPO** que realizas actividades sedentarias y anota el resultado en la casilla del cuestionario que se titula: Tiempo Total de Actividades Sedentarias. (Última fila)
6. Por último, reflexiona sobre lo que has escrito y contesta estas preguntas:

Mi peso aproximado es de: kilos

Mi altura aproximada es de: metros

Calcula tu índice de masa corporal (IMC):

$$\frac{\text{PESO (kilos)}}{\text{ALTURA (metros)}^2} =$$

El ejercicio físico que hago es:

- MUCHO
- BASTANTE
- POCO

¿Crees que deberías hacer más ejercicio físico?:

- SÍ
- NO

Si has contestado que SÍ ¿a quién pedirás ayuda?:

- A MIS PADRES
- A MIS PROFESORES

RECUERDA:

- La actividad física (ejercicio) puede ser de cualquier TIPO. Pasear a paso rápido es ejercicio.
- Para mantener un peso adecuado es necesario ALIMENTARSE bien y realizar EJERCICIO.
- Debemos realizar 30 MINUTOS de ejercicio físico TODOS los días de la semana.
- Si estamos MENOS tiempo en el ordenador o en la consola, tendremos MÁS tiempo para hacer ejercicio.



Mejoro mi resistencia

ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO:

1. Que prefieres ¿caminar o correr?:

- a- El profesor pedirá a los alumnos que comiencen a caminar a un ritmo moderado, que les permita hablar entre ellos y sin que lleguen a jadear. Duración: 5 minutos.
- b- El profesor pedirá a los alumnos que comiencen a trotar a un ritmo suave, que les permita hablar entre ellos y sin que lleguen a jadear. Duración: 5 minutos.

Una vez finalizada la tarea se les plantea la siguiente cuestión ¿Qué ejercicio os ha gustado más, el de caminar o el de trotar? Se reflexiona sobre el por qué de su respuesta.

Yo prefiero: Caminar Correr Ninguna

¿Por que?:

.....

.....

POSIBLES CONCLUSIONES PARA INCIDIR TRAS SUS RESPUESTAS:

- Comparar los latidos y el pulso del corazón al caminar y al correr.
- Comparar la condición física de los alumnos que hacen ejercicio habitualmente con la de aquellos que son sedentarios.
- El profesor debe reflexionar sobre las dificultades que se encuentra el niño obeso para seguir el normal desarrollo de las sesiones de actividad física. Adaptará aquellas actividades que puedan discriminar a estos alumnos.
- La mayor parte de los niños que presentan sobrepeso y obesidad rehuyen cualquier tipo de actividad física y es difícil obligarles a que la realicen. Por eso, si a los 5 ó 6 años se observa que tiene tendencia a coger peso, es bueno recomendar a las familias que les aficionen a hacer deporte, como si se tratase de un juego más.
- En estas edades es mas fácil aprender a moverse, a coordinar, a correr, a nadar y se le puede “forzar” a realizar dichas actividades. Más adelante, será mucho más difícil lograr que el niño se integre con otros niños en la realización de esas actividades.

ACTIVIDADES PARTE PRINCIPAL

2. Juego de los diez pases:

El profesor divide a la clase en dos equipos igualados. Cada grupo intentará mantener la posesión del balón el mayor tiempo posible y al mismo tiempo pasar la pelota entre sus compañeros diez veces.

- Requisitos del juego (consignas):
 - Todos los alumnos deben estar en movimiento. Así será mayor el trabajo del corazón.
 - Ampliar el espacio de juego. Así los tiempos de carrera serán más largos.
 - **Duración mínima: 10 minutos.**

3. El juego de los colores:

El profesor pide al grupo que empiece a correr por el espacio. Las formas de desplazamiento pueden ser múltiples. Cuando el profesor dice o señala un color, todos se dirigirán a la máxima velocidad hacia el objeto o la persona que tenga ese color.

Posibles desplazamientos: trote hacia delante, hacia atrás, carrera lateral, botando balones, realizando toques de balón, con raquetas y pelota de tenis...

- Requisitos del juego (consignas):
 - Desplazarse a velocidad constante, que permita hablar con el compañero.
 - Ser conscientes del nivel de esfuerzo que supone el desplazamiento.
 - **Duración mínima: 10 minutos.**

4. Juego de la cadena:

El profesor decide que alumno será el perseguidor. Éste intentará atrapar al resto de sus compañeros, que se mueven libremente por todo el espacio. Cuando se atrape a un compañero se unirá a la cadena humana.

- Requisitos del juego (consignas):
 - Si no nos persiguen nos desplazaremos a velocidad constante. Pero siempre estaremos en carrera o trote.
 - Ser conscientes del nivel de esfuerzo que supone el acelerar para evitar ser atrapados.
 - **Duración mínima: 10 minutos.**

POSIBLE REFLEXIÓN FINAL:

- Hemos jugado a los diez pases durante 10 minutos. Por tanto, ya hemos realizado una parte de los 30 minutos de actividad física que debemos realizar cada día (1/3 de trabajo).
- Hemos jugado a los colores otros 10 minutos. Si sumamos con el ejercicio anterior ya tenemos 20 minutos de esfuerzo, de los 30 minutos diarios que debemos realizar (2/3 partes de trabajo conseguidas). Sólo nos faltan 10 minutos.
- Además, el juego de la cadena se ha mantenido otros 10 minutos. Por tanto, hemos realizado 3 fracciones o periodos de 10 minutos de actividad física continuada a intensidades moderadas ($3 \times 10 = 30$).
- Total: 30 minutos de actividad física. Por tanto hemos cumplido con las recomendaciones diarias de ejercicio físico.
- **SÓLO HEMOS REALIZADO JUEGOS MUY SENCILLOS Y QUE REQUIEREN POCO O NINGÚN MATERIAL.**

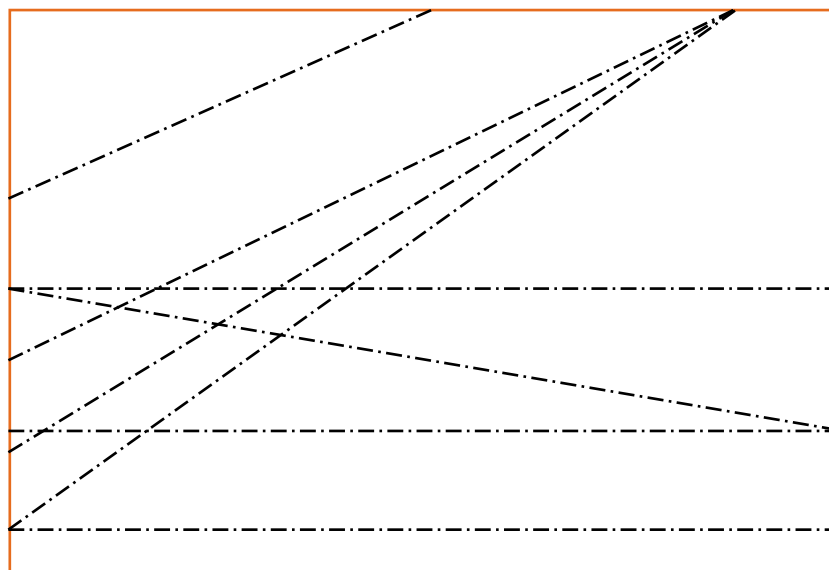
III B

La fuerza es necesaria para...

ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO:

1. "Los saltos": para desarrollo de la fuerza del miembro inferior.

Colocar gomas elásticas en forma de tela de araña utilizando todo el espacio de que disponemos en el gimnasio o en la clase. La altura al suelo no será mayor de 40 cm.



El profesor pedirá al alumno que supere las gomas elásticas empleando: saltos a pies juntos, saltos a la pata coja, saltos de segundos de triple, saltos hacia delante o atrás...

2. "Los arrastres": para el desarrollo de la fuerza del miembro superior.

Emplearemos el circuito de gomas del juego anterior, pero elevando la altura con respecto al suelo a 50 cm. (si esta altura no es suficiente para los niños con sobrepeso u obesidad se subirá los cm. necesarios)

El profesor pedirá al alumno que pase por debajo de las gomas, sin tocarlas, arrastrando el peso de su cuerpo, reptando, desplazándose sobre los glúteos, con la cabeza por delante, con los pies por delante...

ACTIVIDADES PARTE PRINCIPAL

3. "El juego de las combas" (variante del juego de las sillas): para desarrollo de la fuerza del miembro inferior.

Emplearemos cuerdas de diferentes tamaños y colores. Necesitaremos tantas cuerdas como alumnos en la clase.

El profesor pedirá a los alumnos que se desplacen entre las combas y a la señal (palmada, silbido, casete que se detiene...) cada niño cogerá la cuerda que esté más cercana. Con la comba se realizarán 2 series de 10 saltos.

El profesor irá retirando combas, de forma que algún alumno quedará eliminado. Los eliminados serán los que den la señal de parada en las siguientes repeticiones. Progresivamente el profesor irá aumentando el número de series, dejando constante el número de repeticiones/ saltos.

2 x 10 saltos.

3 x 10 saltos.

4 x 10 saltos.

5 x 10 saltos.

4. "Nos pesan los brazos": para el desarrollo de la fuerza del miembro superior.

El profesor dibujará en el suelo diferentes espirales (tizas de colores, cinta aislante de colores), lo suficientemente separadas como para que los alumnos las recorran en posición de cuadrupedia pero con las rodillas despegadas del suelo.



Pedirá a los alumnos que se desplacen por encima de las líneas evitando que las rodillas se apoyen en el suelo.

Variantes: realizar el recorrido con las rodillas totalmente extendidas, al final de cada espiral realizar un estiramiento de brazos.

5. "Las estatuas": para el desarrollo general de la fuerza.

El profesor realizará diferentes ejercicios y los alumnos le imitarán repitiéndolos. La primera fase del ejercicio consiste en imitar la posición del profesor durante 10 - 20' (sin moverse, como si fuesen estatuas) y la segunda, en realizar el ejercicio con poca velocidad (2 series de 10 repeticiones).

a- Fondos de piernas.

Primera fase: Marcar la posición entre 10 y 20 segundos.

Segunda fase: Realizar 2 series de 10 repeticiones (2 x 10 rep.)



b- Fondos de brazos

Primera fase: Marcar la posición entre 10 y 20 segundos.

Segunda fase: Realizar 2 series de 10 repeticiones (2 x 10 rep.)



c- Abdominal

Primera fase: Marcar la posición entre 10 y 20 segundos.

Segunda fase: Realizar 2 series de 10 repeticiones (2 x 10 rep.)



d- Lumbar

Primera fase: Marcar la posición entre 10 y 20 segundos.

Segunda fase: Realizar 2 series de 10 repeticiones (2 x 10 rep.)



6. Cuestionario de autoevaluación 3 B:

¿Te ha gustado la clase de hoy? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No			
¿Por qué?			
El juego que más me ha gustado es:			
<input type="checkbox"/>	Los saltos		
<input type="checkbox"/>	Los arrastres		
<input type="checkbox"/>	El juego de las combas		
<input type="checkbox"/>	Nos pesan los brazos		
<input type="checkbox"/>	Las estatuas		
¿En esta clase has aprendido algo nuevo? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No			
¿Cuánto esfuerzo has realizado en cada ejercicio - juego?			
Los saltos	<input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Regular	<input type="checkbox"/> Poco
Los arrastres	<input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Regular	<input type="checkbox"/> Poco
El juego de las combas	<input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Regular	<input type="checkbox"/> Poco
Nos pesan los brazos	<input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Regular	<input type="checkbox"/> Poco
Las estatuas	<input type="checkbox"/> Mucho	<input type="checkbox"/> Regular	<input type="checkbox"/> Poco
¿Vas a realizar alguno de estos juegos con tus amigos? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No			

ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO:

1. El profesor presentará tres actividades y cada alumno seleccionará la que considere más adecuada;
 - a- Caminar a un ritmo moderado, que les permita hablar entre ellos y sin que lleguen a jadear. **Duración: 5 minutos.**
 - b- Trotar a un ritmo suave, que les permita hablar entre ellos y sin que lleguen a jadear. **Duración: 5 minutos.**
 - c- Trote combinado con salto de la comba individualmente y a un ritmo suave, que les permita hablar entre ellos y sin que lleguen a jadear. **Duración: 5 minutos.**

ACTIVIDAD CONJUNTA DE CALENTAMIENTO:

2. El profesor pedirá a los alumnos que se agrupen en tríos. El ejercicio se iniciará caminando al ritmo que marca el compañero que se encuentra en el centro del trío y se mantendrá el paso durante 3 minutos. A continuación, otro compañero ocupará el lugar central y realizarán un trote controlado durante 3 minutos más. Por último y sin detener el ejercicio y después de haber cambiado el puesto central del trío, se realizará trote combinado con salto a la comba durante 3 minutos. **Duración total: 9 minutos.**

Una vez finalizada la tarea se les plantea la siguiente cuestión ¿Durante cuantos minutos hemos mantenido la actividad? ¿Hemos cumplido las recomendaciones de práctica diaria de actividad física? Se reflexiona sobre el por qué de sus respuestas mientras se realizan unos estiramientos generales de los miembros inferiores.

ACTIVIDADES PARTE PRINCIPAL:

3. El profesor realizará diferentes ejercicios y los alumnos le imitarán repitiéndolos. La primera fase del ejercicio consiste en imitar la posición del profesor durante 20 - 30' (sin moverse, trabajo isométrico) y la segunda, en realizar el ejercicio con poca velocidad y correctamente (3 series de 15 repeticiones).

a- Fondos de piernas

Primera parte: Marcar la posición entre 20 y 30 segundos.

Segunda parte: Realizar 3 series de 15 repeticiones (3 x 15 rep.).



b- Fondos de brazos

Primera parte: Marcar la posición entre 20 y 30 segundos.

Segunda parte: Realizar 3 series de 15 repeticiones (3 x 15 rep.).



c- Abdominal 1

Primera parte: Marcar la posición entre 20 y 30 segundos.

Segunda parte: Realizar 3 series de 15 repeticiones (3 x 15 rep.).



d- Lumbar 1

Primera parte: Marcar la posición entre 20 y 30 segundos.

Segunda parte: Realizar 3 series de 15 repeticiones (3 x 15 rep.).



e- Abdominal 2

Primera parte: Marcar la posición entre 20 y 30 segundos.

Segunda parte: Realizar 3 series de 15 repeticiones (3 x 15 rep.).



f- Lumbar 2

Primera parte: Marcar la posición entre 20 y 30 segundos.

Segunda parte: Realizar 3 series de 15 repeticiones (3 x 15 rep.).



ACTIVIDAD CONJUNTA PARTE PRINCIPAL:

4. El profesor pedirá a los alumnos que trabajen de forma autónoma, siguiendo las pautas que se señalan en el cuadro adjunto. La actividad consistirá en realizar los ejercicios de fuerza que ya conocen, con una buena técnica y conociendo los músculos sobre los que se actúa. Cada alumno realizará el número de series y repeticiones que se determinan. La duración total de esta actividad dependerá del número total de ejercicios.

PROGRAMA DE TRABAJO AUTÓNOMO			
EJERCICIO	DIBUJO	SERIES	REPETICIONES
Fondos de piernas		1 ó 2	20
Fondos de brazos	Fácil Difícil	1 ó 2	20
Abdominal 1		1 ó 2	20
Lumbar 1		1 ó 2	20
Abdominal 2		1 ó 2	20
Lumbar 2		1 ó 2	20