

# EDUCACIÓN FÍSICA

**SEMANA DEL 18 AL 22 DE MAYO**

Estimadas familias:

Esta semana, vamos a continuar con la dinámica de la semana pasada, introduciendo algunos aspectos que explicamos a continuación y en la tabla:

- Martes 19 de mayo: realizaremos primero un calentamiento como el que hacíamos en el cole, y luego cuando salgáis podéis alternar desplazamientos caminando, por otros con carrera suave. Al terminar, nos tomaremos las pulsaciones y estiraremos.
- Jueves 21 de mayo: es la misma actividad anterior, pero podemos incluir algún tramo más corriendo.

**ESTA SEMANA NO ME TIENEN QUE ENVIAR NADA (salvo la ficha de seguimiento de Expresión corporal, si todavía no me la ha enviado).**

Muchas gracias.

DÍA	MATERIA	CONTENIDOS / ESTÁNDARES TRABAJADOS	TAREA
Martes 19 y jueves 21 mayo 2020	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD/</b> - EF01.02.05 Valora la función preventiva de los calentamientos. - EF01.03.01 Muestra una mejora global de las capacidades físicas orientadas a la salud comparando y valorando sus progresos. - EF01.06.04 Conoce y practica ejercicios básicos de calentamiento	<b>1º. Realiza el calentamiento sin desplazamiento, de las articulaciones, en casa:</b> tobillos, rodillas, cintura, hombros, muñecas y cuello.  <b>2º. Una vez en la calle, realiza el calentamiento con desplazamiento. En el cole, este calentamiento lo realizamos de banda a banda, en un campo de balonmano. En la calle no podemos hacerlo así, por tanto, lo que vas a hacer será repetir cada movimiento diez veces, yendo siempre hacia delante, son volver atrás. Entre los movimientos que hacíamos puedes realizar los siguientes:</b> brazos hacia delante, brazos hacia atrás, rodillas arriba, talones al



		<p>efectuándolos siguiendo un orden establecido.</p> <p>- EF02.01.01 Adapta y combina de manera eficaz los desplazamientos (hacia atrás, laterales, cruzando...) y saltos en diferentes tipos de entornos y actividades físico deportivas y artístico expresivas.</p> <p>- EF01.03.02 Identifica su frecuencia cardíaca y respiratoria.</p>	<p>glúteo, carrera lateral (<b>puedes incluir algún movimiento que tú quieras</b>).</p> <p><b>3º. Una vez que hayas terminado el calentamiento, ya estás preparado para realizar carrera suave. Lo puedes hacer de la siguiente manera, con tramos de carrera suave y tramos caminando:</b></p> <p>Primer tramo: un minuto carrera suave. Segundo tramo: dos minutos caminando. Tercer tramo: dos minutos carrera suave. Cuarto tramo: dos minutos caminando. Quinto tramo: tres minutos carrera suave. Sexto tramo: caminar hasta la vuelta a casa Séptimo tramo: cinco minutos de carrera suave Octavo tramo: caminar hasta llegar a casa. (aquí el tiempo lo decidís vosotros con papá y mamá; según el tiempo que salgáis de paseo, podéis alargar lo que consideréis hasta la vuelta a casa caminando)</p> <p><b>EL JUEVES PUEDES AMPLIAR ALGÚN TRAMO MÁS DE MAYOR DURACIÓN.</b></p> <p><b>IMPORTANTE:</b> estos tramos son orientativos, y siempre remarco que se realizará <b>carrera suave</b>; ahora bien, en cuanto notéis fatiga, volvéis a caminar.</p> <p>Si por el contrario, estáis acostumbrados a realizar carrera continua con vuestros padres, podéis realizar algún tramo más de carrera suave. SIEMPRE CON LA SUPERVISIÓN DE VUESTRO PADRE/MADRE/TUTOR LEGAL.</p> <p><b>4º. Toma de pulsaciones:</b> aunque lo realizamos</p>	
--	--	---	--	--



en clase, os muestro cómo se lleva a cabo en el brazo o en el cuello (Recuerda que las pulsaciones en reposo oscilan entre las 60 y 100 por minuto; con la actividad física que proponemos no deberíais sobrepasar las 180-190 pulsaciones por minuto):



Cómo tomar el pulso

**EN EL BRAZO:**

- Extiende uno de tus brazos con la palma de la mano hacia arriba.
- Pon 3 dedos de la otra mano en la muñeca, por la parte del dedo pulgar y busca en el hueco que queda entre el hueso y el tendón el latido arterial; concéntrate y búscalo moviendo los dedos y haciendo ligera presión; extender la mano puede ayudar.
- Una vez ubicado el pulso, cuenta cuántos latidos hay en 30 segundos; si lo multiplicas por 2 tienes la frecuencia



			<p>cardíaca (también lo puedes hacer con diez segundos y multiplicando por seis).</p> <p><b>EN EL CUELLO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para controlar tu pulso sobre la arteria carótida, coloca los dedos índice y medio sobre el cuello al lado de la tráquea.</li> <li>- Cuando sientas el pulso, mira el reloj y cuenta la cantidad de latidos en 30 segundos y lo multiplicas por dos (o lo puedes hacer tomando las pulsaciones durante diez segundo y multiplicando por seis).</li> </ul> <p><b>5º. Estiramientos en casa:</b> Adjunto una tabla debajo con algunos estiramientos.</p>	
--	--	--	---	--

...

<b>ESTIRAMIENTOS</b> (como has trabajado sobre todo las extremidades inferiores, céntrate en los estiramientos de esas extremidades, pero sería recomendable realizar todos)			
GEMELOS	CUÁDRICEPS	ABDUCTORES	BÍCEPS FEMORAL



<p><b>GLÚTEOS</b></p>	<p><b>BÍCEPS</b></p> <p>Puedes elegir cualquiera de los dos</p>	<p><b>BÍCEPS</b></p>	<p><b>DELTOIDES</b></p>
<p><b>ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO</b></p>	<p><b>PECTORAL</b></p>	<p><b>DORSAL</b></p>	<p><b>ABDOMINALES</b></p>