

EDUCACIÓN FÍSICA

SEMANA DEL 25 AL 29 DE MAYO

Estimadas familias:

Esta semana, terminamos con la dinámica que veníamos trabajando las dos semanas anteriores, haciendo hincapié en dos aspectos:

- El control sobre la carrera que realizáis: no debéis superar vuestro umbral de fatiga; hemos de llevar a cabo la dinámica propuesta (alternando tramos de carrera continua, con otros caminando) dentro de nuestras posibilidades.
- La toma de pulsaciones: tenéis que ir comparando el número de pulsaciones antes, justo después y cuando ha pasado algo de tiempo tras la actividad física. (En la tabla de esta semana, las indicaciones gráficas y por escrito sobre las pulsaciones, las he situado debajo, justo encima de la tabla de estiramientos).

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

Muchas gracias.

DÍA	MATERIA	CONTENIDOS / ESTÁNDARES TRABAJADOS	TAREA	
Martes 25 y jueves 29 mayo 2020	EDUCACIÓN FÍSICA	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD/ - 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.	1º. Toma de pulsaciones en reposo. Es importante, para después comparar con las otras dos tomas de pulsaciones: justo después de terminar y al cabo de un rato (cinco, diez minutos) de haber terminado. 2º. Realiza el calentamiento sin desplazamiento, de las articulaciones, en casa: tobillos, rodillas, cintura, hombros, muñecas y cuello. 3º. Una vez en la calle, realiza el calentamiento con desplazamiento. En el cole, este calentamiento lo	

		<p>- EF01.03.02 Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria.</p> <p>- EF01.06.02. Conoce y practica las acciones preventivas en la actividad física: calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación y en el uso correcto de materiales y espacios.</p> <p>- EF01.06.04 Conoce y practica ejercicios básicos de calentamiento 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>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: brazos hacia delante, brazos hacia atrás, rodillas arriba, talones al glúteo, carrera lateral (puedes incluir algún movimiento que tú conozcas).</p> <p>4º. 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:</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: dos minutos caminando. 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>EL JUEVES PUEDES AMPLIAR ALGÚN TRAMO MÁS DE MAYOR DURACIÓN.</p> <p>IMPORTANTE: estos tramos son orientativos, y siempre remarco que se realizará carrera suave; ahora bien, en cuanto notéis fatiga, volvéis a caminar. 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>5°. Toma de pulsaciones justo después.</p> <p>6°. Estiramientos en casa: Adjunto una tabla debajo con algunos estiramientos.</p> <p>7°. Toma de pulsaciones, cuando hayan pasado cinco, diez minutos después de la actividad física.</p> <p>Es importante que vayáis controlando el número de pulsaciones, viendo si hay diferencias entre las distintas tomas de pulsaciones de los días que realizáis actividad física; recordad que desde el cole promovemos siempre la Educación Física orientada a la salud.</p>	
--	--	--	--	--

TOMA DE PULSACIONES



Cómo tomar el pulso

Aunque lo realizamos 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):

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 cardíaca (también lo puedes hacer con diez segundos y multiplicando por seis).

EN EL CUELLO:

- Para controlar tu pulso sobre la arteria carótida, coloca los dedos índice y medio sobre el cuello al lado de la tráquea.
- 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 segundos y multiplicando por seis).

ESTIRAMIENTOS

(como has trabajado sobre todo las extremidades inferiores, céntrate en los estiramientos de esas extremidades, pero sería recomendable realizar todos)

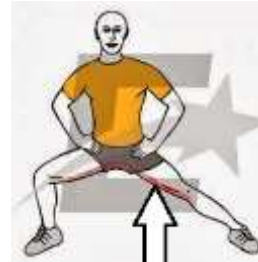
GEMELOS



CUÁDRICEPS



ABDUCTORES



BÍCEPS FEMORAL



GLÚTEOS



BÍCEPS



BÍCEPS



Puedes elegir cualquiera de los dos

TRÍCEPS



DELTOIDES



ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO



PECTORAL



DORSAL



ABDOMINALES

