

INSTRUCCIONES PARA LA REALIZACIÓN DEL TRABAJO KAHOOT “JUAN HA CRECIDO”

Como ya sabrás del año pasado, todos los trimestres tendremos que realizar un pequeño trabajo dentro del área de EF. En esta 1ª evaluación sólo deberás leer unos datos que te facilito en estas hojas con contenidos que hemos practicado en este trimestre. En la 1ª semana de diciembre realizaremos en clase con la ayuda de los iPads del centro un “Kahoot”.

¿Qué es un “Kahoot”? “Kahoot” es una aplicación que permite realizar cuestionarios sobre distintos temas. Esta herramienta permite que los alumnos se conviertan en concursantes de un juego divertido, contestando preguntas con su dispositivo móvil.

Os recuerdo que la nota que saquéis en este “Kahoot” será proporcional a 2 puntos de la nota final del área.

También tendréis disponible esta información en:

Página del cole (apartado recursos educativos):

<http://www.colegiomarquesdesantacruz.com/recursos-educativos/>

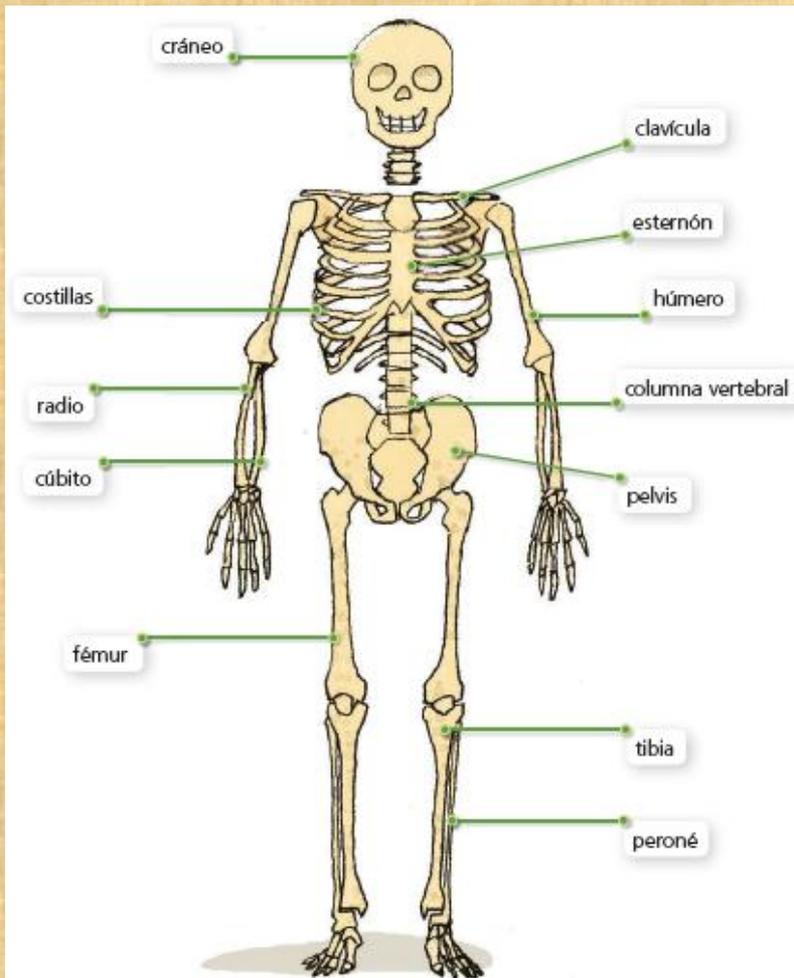
La fecha de realización de este “Kahoot” será la semana del 2 al 5 de diciembre, por lo tanto deberéis leer la información que os facilito antes de esta fecha, ya que el día del concurso no podréis tener la documentación delante.

Esperando que os guste, un saludo de vuestro profesor Nacho.

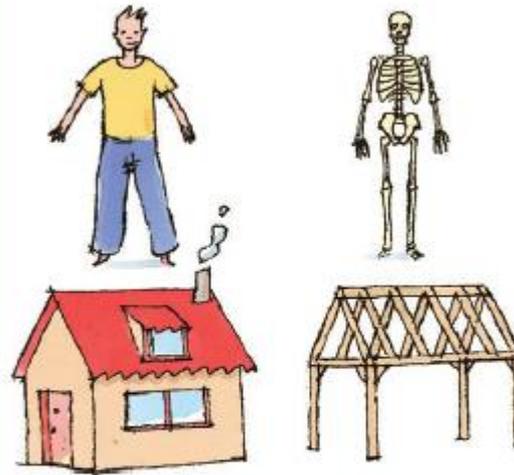
Juan tiene una pandilla de amigos muy deportista: Fernando, María, Zaid, Yansé y Eugenia. Juan se está probando la ropa del año pasado y comprueba que le está pequeña. Sus amigos le dan diversas razones por las que la ropa no le viene.



Juan ha crecido porque la estructura de su cuerpo ha cambiado. Esta estructura es igual que las paredes y vigas de una casa, hacen de sostén y protección de todo el cuerpo. Es el esqueleto.



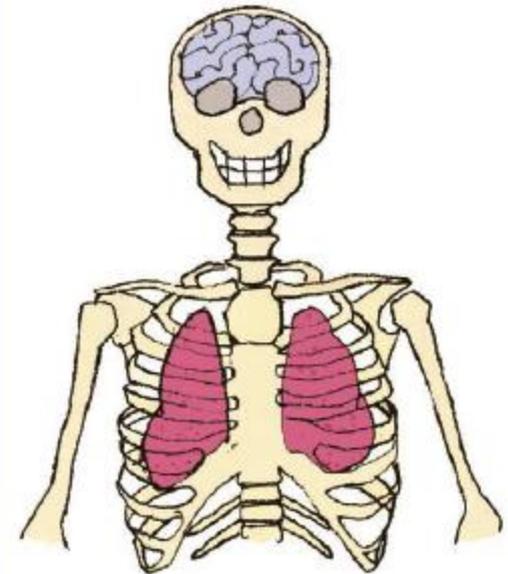
Sostiene y da forma al cuerpo.



El esqueleto de una persona es como la estructura de una casa: es lo que sostiene y hace posible que la casa se mantenga en pie y tenga la forma deseada.

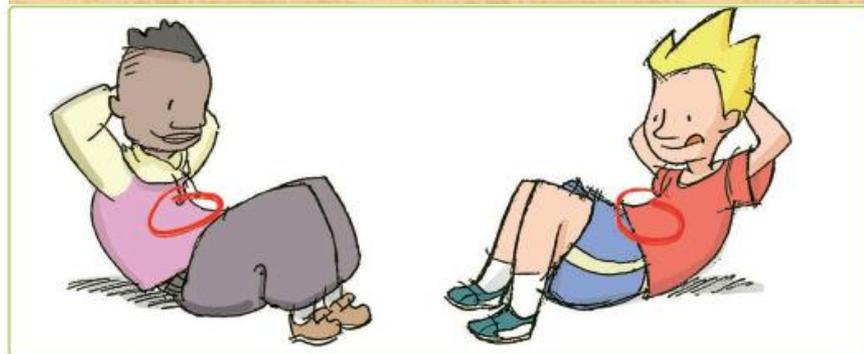
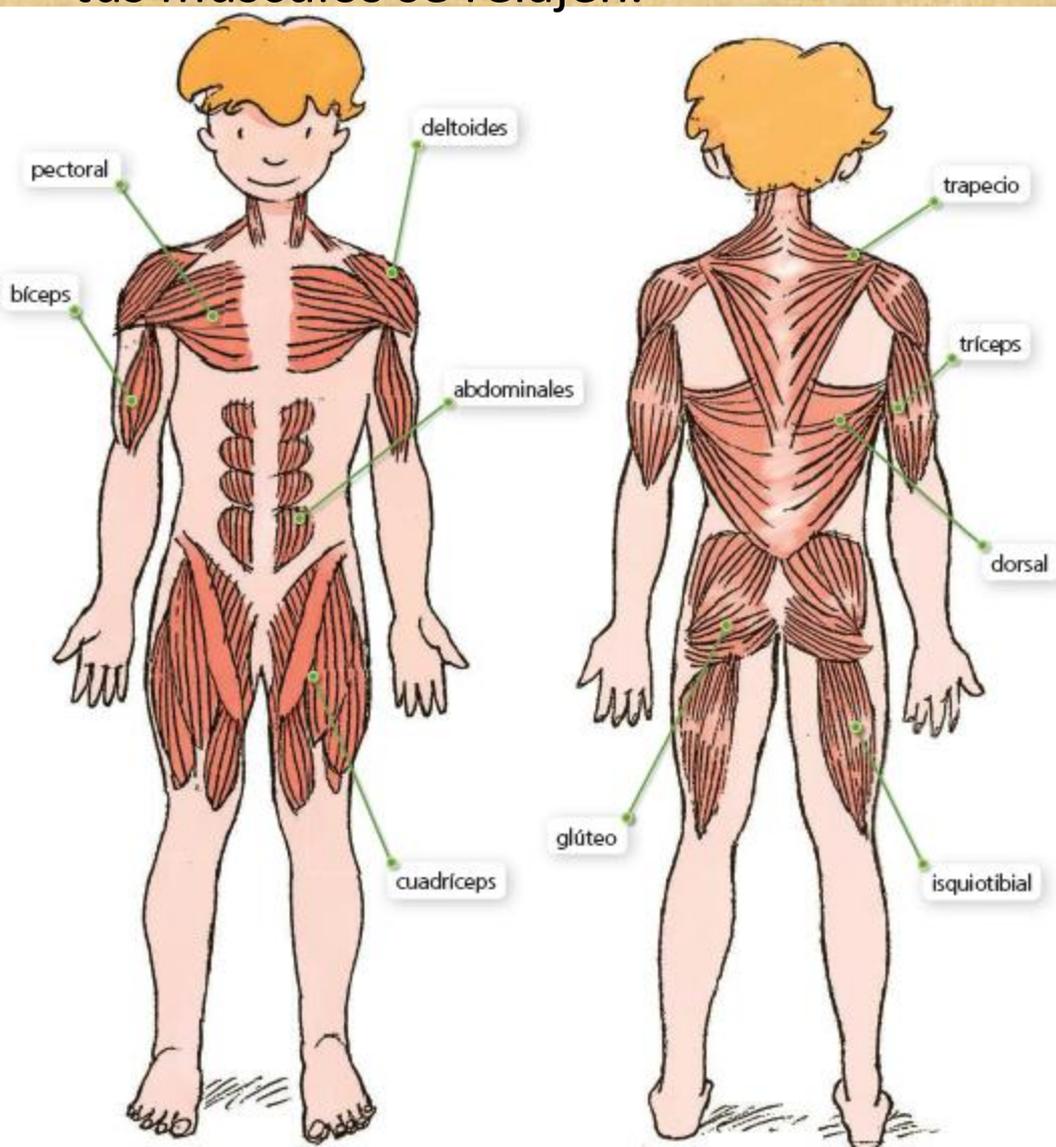
Como curiosidad, el hueso más largo del cuerpo es el fémur.

Protege algunas partes del organismo.

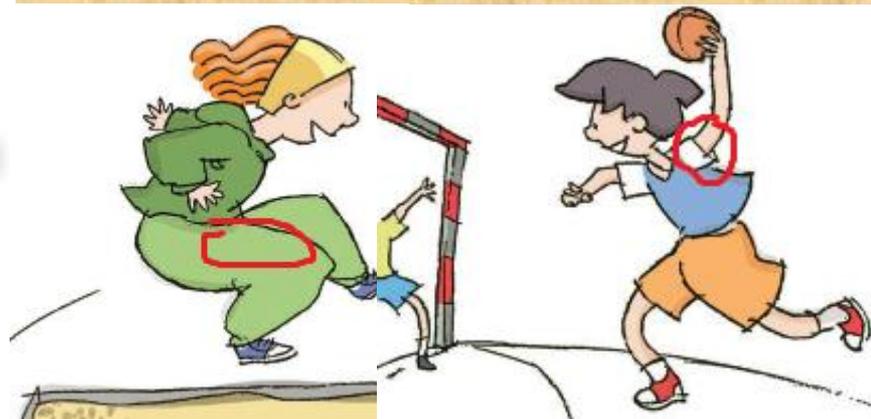


El cráneo protege el cerebro. Las costillas protegen el corazón y los pulmones.

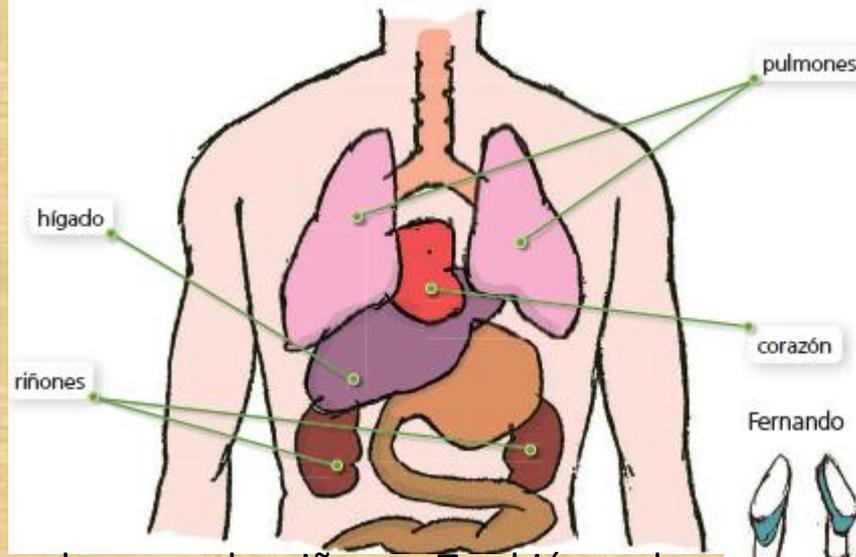
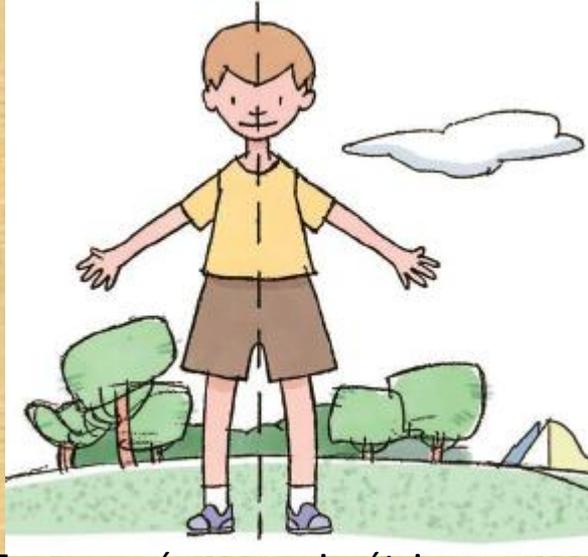
Pero si crecen tus huesos, también lo hacen tus músculos. Estos son los encargados de realizar los movimientos. Son elásticos y pueden contraerse y relajarse. Por ello cuando hagas deporte, es necesario estirar para que tus músculos se relajen.



Zaid y Fernando están haciendo Abdominales. Eugenia está saltando y al hacerlo contrae el cuádriceps. Juan al lanzar trabaja su bíceps.



El lado derecho de nuestro cuerpo es igual que el izquierdo respecto a la línea vertical que pasa por el centro. Esa línea se llama eje de simetría. Por eso decimos que nuestro cuerpo es simétrico.

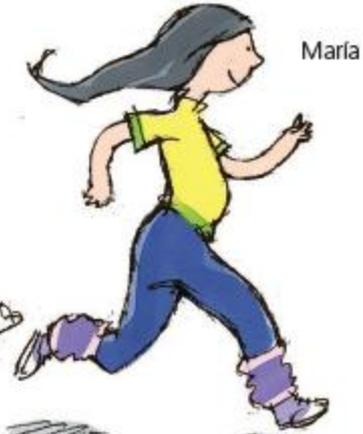
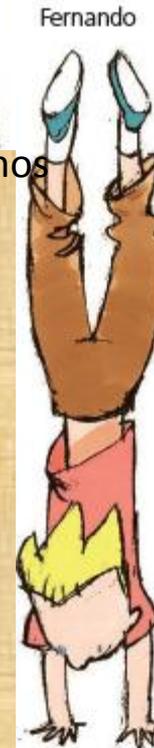
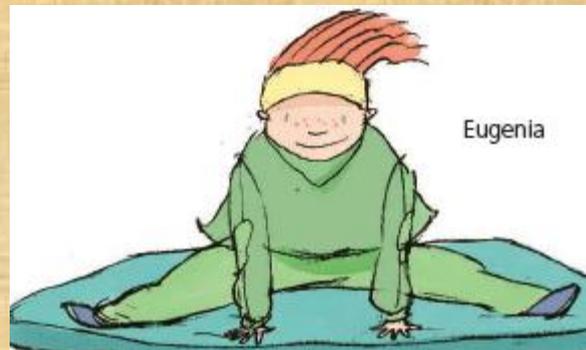
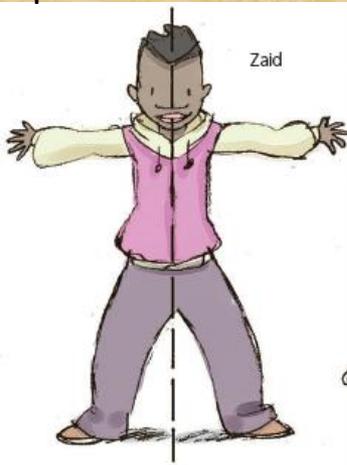


+ info

No solo las personas somos simétricas. En la naturaleza, muchos animales y plantas también lo son. ¿Algunos ejemplos? La vaca, el perro, la gaviota, el salmón, la hoja del arce, el pulpo... son simétricos.



Tenemos órganos simétricos, como los pulmones y los riñones. También podemos realizar posturas simétricas como Zaid, Eugenia y Fernando. El juego del espejo que hemos realizado en clase, mejora el conocimiento de la simetría.



Ese eje de simetría divide nuestro cuerpo en derecha e izquierda. Es importante conocer dónde se encuentran para resolver situaciones cotidianas de nuestra vida. Observa a nuestros amigos y practica.

Llevo una pulsera roja en mi brazo derecho.



Y yo una rodillera negra en mi pierna izquierda.



¿De qué color llevo la manga izquierda?



¿De qué color llevo el zapato derecho?, ¿y la muñequera izquierda?



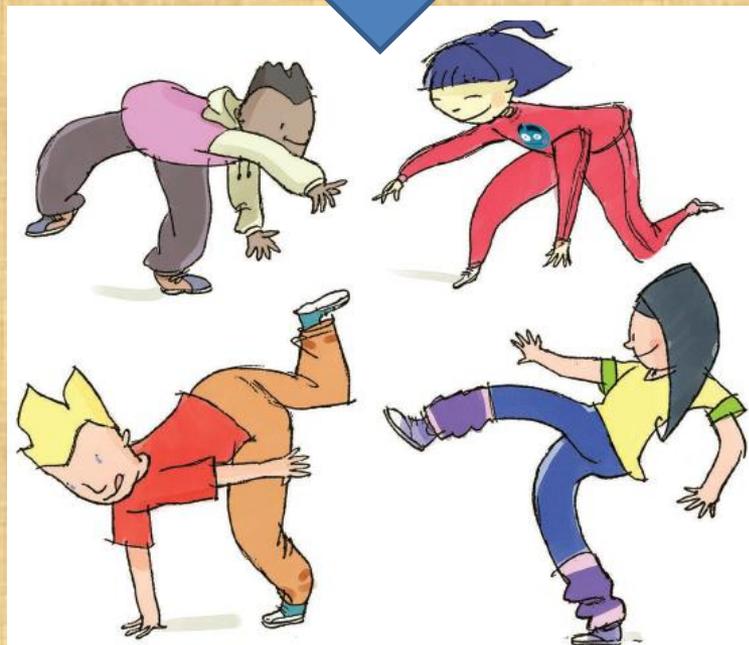
¿Cómo lleva Zaid el guante derecho?, ¿y la manga izquierda?



¿De qué color lleva María el guante y el zapato izquierdo?
¿De qué color es la pierna derecha de su pantalón?



- ¿Qué pierna tiene arrodillada Yansé?
- ¿Qué brazo tiene extendido Zaid?
- ¿Qué pierna levanta Fernando?, ¿y qué brazo?
- ¿Qué pie tiene levantado María?
- ¿Quién tiene la pierna derecha doblada?
- ¿Quién toca el suelo con la mano derecha?



Cuando comemos, escribimos, lanzamos un balón o saltamos, tendemos a hacerlo con el mismo lado del cuerpo, el que nos resulta más fácil. A las personas que usan con mayor facilidad el lado derecho les llamamos diestros y a los que usan el lado izquierdo, zurdos. Y a los que usan con igual facilidad el lado derecho e izquierdo, les llamamos ambidiestros.



María es diestra.



Juan es zurdo.



Fernando lanza con la derecha y Eugenia con la izquierda.



Un ejercicio que hicimos en clase para mejorar la conciencia de nuestro lado dominante, fue la Yenka.

Una vez que mejoramos nuestra lateralidad, practicamos el equilibrio. Hay de dos tipos: estático y dinámico. El estático es cuando estamos quietos, parados, aunque sea con distintas posturas. Y el dinámico es el que utilizamos para movernos, saltar, girar, lanzar, etc., sin caernos. Distingue en nuestros amigos cuál de ellos practican.



 + info
Cuantos más apoyos tengas en contacto con el suelo, más fácil será estar equilibrado.



Aquí te presentamos dos ejercicios de equilibrio: pata coja y carrera de sacos. Ambos tienen una dificultad. Averigua cuál es de las dos opciones dadas. La respuesta la tienes abajo invertida.

Carrera de sacos



- Dificultad:

- a. Hay que saltar con los pies muy juntos dentro de la bolsa y podemos perder el equilibrio ya que la base de sustentación es muy pequeña.
- b. Hay que saltar con un pie en alto y, por lo tanto, debemos equilibrarnos solo en el otro, que hace de base de sustentación.

Saltar a la pata coja



- Dificultad:

- a. Hay que saltar con los pies muy juntos dentro de la bolsa y podemos perder el equilibrio ya que la base de sustentación es muy pequeña.
- b. Hay que saltar con un pie en alto y, por lo tanto, debemos equilibrarnos solo en el otro, que hace de base de sustentación.

✓ Carrera de sacos: la respuesta correcta es A.
✓ Saltar a la pata coja: la respuesta correcta es B.

En todas las sesiones de E.F. insistimos en que el ejercicio físico es salud porque produce efectos positivos en nuestro organismo. A continuación te damos una serie de razones.



Creemos y mejoramos el funcionamiento de nuestro organismo.



Prevenimos las enfermedades y la obesidad.



Nos divertimos y relajamos.



Dormimos mejor.

Es muy importante tener conductas saludables. Lee las siguientes buenas costumbres y luego piensa cuáles cumples tú diariamente. Dependiendo de las que hagas, te damos una valoración de tus conductas saludables. También te damos unos consejos para cuando realices ejercicio.

- Limpiarse los dientes después de cada comida.
- Lavarse las manos antes de comer.
- Beber agua a menudo.
- Ducharse todos los días.
- Comer lo necesario.
- Comer despacio.
- Comer cuatro veces al día.
- No abusar de las chucherías ni de los dulces.

Número de +	Calificación	Valoración
He escrito 8.	Muy bien	Tienes buenas costumbres.
He escrito 6 o 7.	No está mal	Intenta mejorar algunos hábitos.
He escrito 5 o 4.	Regular	Debes mejorar tus hábitos.
He escrito menos de 4.	Mala	¡Cambia tus costumbres!

Antes del ejercicio



Es conveniente comer dos horas antes de una competición escolar o del entrenamiento. Los alimentos que comas deben ser de fácil digestión y ricos en hidratos de carbono, como el pan o la pasta.

Durante el ejercicio



Debes beber mucho líquido para evitar la deshidratación.

Después del ejercicio



Debes beber y comer para reponer lo que has gastado.