

## **Sesión práctica nº 2 .-**

### **Bloque de contenidos nº 4. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.**

- El bloque de contenidos Actividad física y salud está constituido por aquellos conocimientos necesarios para que la actividad física resulte saludable. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos de actividad física a lo largo de la vida, como fuente de bienestar. La inclusión de un bloque que reúne los contenidos relativos a la salud corporal desde la perspectiva de la actividad física pretende enfatizar la necesaria adquisición de unos aprendizajes que obviamente se incluyen transversalmente en todos los bloques.
- Este bloque toma como eje de referencia la educación corporal integral que está detrás de todo el planteamiento de la Educación Física para esta etapa educativa y que está organizado en torno a dos componentes que se encuentran íntimamente relacionados entre sí y, a la vez, con el resto de contenidos del área:
  - Adquisición de hábitos de higiene y salud. Por un lado, el bloque tiene como finalidad responsabilizar al niño en el cuidado de su cuerpo, predisponiéndole hacia la adopción de conductas positivas de salud. Por tanto, incide en la adquisición de conocimientos, actitudes y hábitos básicos para la defensa y promoción de la salud individual y colectiva.
  - Mejora de las capacidades orgánico-funcionales. Por otro lado, el bloque contempla el desarrollo global de las capacidades físicas básicas (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad), que constituyen el componente cuantitativo en el desarrollo de las habilidades y destrezas motrices, entendiendo que este trabajo se realizará siempre en relación con la salud, y en modo alguno con la pretensión de la mejora del rendimiento.

### **ACTIVIDADES PARA ALUMNOS/AS NO PARTICIPANTES EN LA PRÁCTICA:**

Presentar diseñado un circuito similar al desarrollado, pero con otros ejercicios para el fortalecimiento muscular y para el trabajo de flexibilidad.

<b>UNIDAD DIDÁCTICA: I</b>		<b>FICHA Nº: 1</b>	<b>FECHA:</b>
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Presentación de contenidos relacionados con el bloque Actividad física y salud.			
<b>CONTENIDO:</b> Ejercicios para el calentamiento, para la toma de conciencia de la frecuencia cardiaca, de la respiración y su control, de la postura, de desarrollo de la condición física aeróbica y fortalecimiento muscular, de vuelta a la calma.			
<b>MATERIAL:</b> Pelotas de tenis de mesa, esterillas o colchonetas, picas, un folio o libreta, bolígrafo,			
<b>ACTIVIDADES</b>			
<b>PARTE INICIAL / CALENTAMIENTO</b>			
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>OBJETIVO/S ESPECÍFICO/S</b>	<b>ORGANIZACIÓN Y TIEMPO</b>	<b>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</b>
<b>CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA:</b> En posición de sentados cada alumno se tomará la frecuencia cardiaca contabilizada en 15 segundos. La anotará en un folio elaborado al efecto.	Tener constancia de la frecuencia cardiaca en este momento de la sesión.	Individual  1'	
<b>ESTIRAMIENTOS:</b> Sentados: Glúteo Iquiosural Abductor  De pie: Oblicuos Deltoides Triceps	Disminución de la viscosidad muscular.	Individual  15" cada estiramiento o para cada segmento	
<b>CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA:</b> Tras los estiramientos, cada alumno se tomará la frecuencia cardiaca contabilizada en 15 segundos. La anotará en un folio elaborado al efecto.	Tener constancia de la frecuencia cardiaca en este momento de la sesión.	Individual  1'	

<p><b>MOVILIDAD ARTICULAR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexión lateral del cuello: 12 rept.</li> <li>• Rotación del cuello, tocando con la barbilla el pecho, hasta un hombro y luego hacia el otro: 12 rept.</li> <li>• Giros de brazos hacia delante juntado los antebrazos frente a la cara: 6 rept.</li> <li>• Igual al anterior para hacia atrás: 6 rept.</li> <li>• Llevar los brazos extendidos por encima de la cabeza a dar una palmada, y bajarlos a chocar el dorso de las manos tras la espalda: 12 rept.</li> <li>• Rotaciones del tronco: 12 rept.</li> <li>• Flexión del tronco hacia delante y extensión con rotación hacia derecha, nueva flexión y extensión con rotación hacia la izquierda: 12 rept.</li> <li>• Flexionar alternativamente una rodilla y otra hasta tocar el culo con los glúteos: 12 rept.</li> <li>• Semiflexión de rodillas con rotación hacia el interior: 6 rept.</li> <li>• Igual al anterior pero rotando hacia el exterior: 6 rept.</li> </ul>	<p>Movilizar las articulaciones implicadas en los movimientos propuestos.</p>	<p>Individual</p> <p>5'</p>	
<p><b>CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA:</b> Tras el trabajo de movilidad, cada alumno se tomará la frecuencia cardiaca contabilizada en 15 segundos. La anotará en un folio elaborado al efecto.</p>	<p>Tener constancia de la frecuencia cardiaca en este momento de la sesión.</p>	<p>Individual</p> <p>1'</p>	
<p><b>DESPLAZAMIENTOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andando.</li> <li>• Andando de puntillas.</li> <li>• Andando talón.</li> <li>• Corriendo hacia delante</li> <li>• Igual hacia atrás.</li> <li>• Igual lateral.</li> <li>• Igual alternando las tres últimas variaciones.</li> <li>• Igual alternando un ejercicio de autocarga: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Abdominales</li> <li>○ Lumbares</li> <li>○ Brazos</li> </ul> </li> </ul>	<p>Elevar la temperatura corporal.</p> <p>Favorecer el posterior trabajo de reforzamiento muscular.</p>	<p>Individual</p> <p>3'</p>	

<p><b>CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA:</b>                  Tras los desplazamientos, cada alumno se tomará la frecuencia cardiaca contabilizada en 15 segundos. La anotará en un folio elaborado al efecto.  <u>Posteriormente:</u> Comentar con los alumnos las diferencias existentes entre los registros realizados y el por que de las diferencias. Relacionarlas con las actividades realizadas antes de cada control de la frecuencia cardiaca.</p>	<p>Tener constancia de la frecuencia cardiaca en este momento de la sesión.</p> <p>Conocer como varia la frecuencia cardiaca en función de los esfuerzos que exigen cada actividad.</p>	<p>Individual</p> <p>1'</p>	
<b>ACTIVIDADES</b>			
<b>NUCLEO CENTRAL / PARTE PRINCIPAL</b>			
DESCRIPCIÓN	OBJETIVO/S ESPECÍFICO/S	ORGANIZACIÓN Y TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA

<p><b>CIRCUITO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (TRABAJO DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR Y FLEXIBILIDAD) CON ESTACIONES CON ELECCIÓN.</b></p> <p><u>1ª Estación: Fuerza de brazos.</u></p> <p><u>Ejercicio 1:</u> Flexiones y extensiones de brazos estando de pie frente a la espaldera, con pies juntos y separados dos metros de la misma.</p> <p><u>Ejercicio 2:</u> En posición de cuadrupedia de manos y rodillas, realizamos flexiones y extensiones de brazos.</p> <p><u>2ª Estación: Flexibilidad del tronco.</u></p> <p>De pie, con una pica sobre los hombros, realizamos flexiones laterales del tronco.</p> <p><u>3ª Estación: Fuerza de piernas.</u></p> <p><u>Ejercicio 1:</u> De pie, frente a un banco sueco, subir y bajar del mismo, alternando la pierna con la subimos.</p> <p><u>Ejercicio 2:</u> De pie y de espaldas a un banco sueco, nos sentamos y levantamos en el mismo (semisentadilla).</p> <p><u>4ª Estación: Flexibilidad de hombros.</u></p> <p>De pie, con una pica agarrada con ambas manos y éstas separadas mas que la anchura de los hombros, se pasa la pica por encima de la cabeza manteniendo los brazos extendidos, para llevar brazos y pica a la espalda y luego hacia el abdomen, pasando de nuevo brazos y pica por encima de la cabeza.</p> <p><u>5ª Estación: Fuerza de lumbares.</u></p> <p><u>Ejercicio 1:</u> Tumbados prono (boca abajo), y con los brazos extendidos horizontalmente en el plano de los hombros (en cruz), realizamos hiperextensiones de los mismos.</p>	<p>Conocer la organización de una parte de la sesión en forma de "circuito o metodología circular".</p> <p>Identificar ejercicios para el desarrollo muscular y la flexibilidad.</p> <p>Desarrollar la capacidad de conocer nuestras propias posibilidades para realizar ejercicios de acondicionamiento físico.</p>	<p>Todo el grupo, distribuido en estaciones de 4/6 alumnos en cada una de ellas.</p> <p>Primero se realiza una vuelta para practicar los ejercicios y en las estaciones en donde hay mas de una posibilidad, elegir que ejercicio se va a realizar.</p> <p>Se realiza una vuelta a todo el circuito con 20" de trabajo y 30" de recuperación entre estaciones.</p> <p>15'</p>	
---	--	---	--

<p><u>Ejercicio 2:</u> Tumbados supino (boca arriba), con la rodillas flexionadas 90 grados y los pies apoyados en el suelo, las manos extendidas a la altura de los glúteos, realizamos una extensión de la cadera, hasta que alcancemos el plano que forman las rodillas y los hombros, en una línea.</p> <p><u>6ª Estación: Flexibilidad de la cadera.</u></p> <p>De pie, con una pica sujeta con las manos separadas algo mas que la anchura de los hombros, y extendidas a la altura de la cadera, flexionamos el tronco hasta que podamos pasar una pierna y luego la otra a través de la pica, sin soltarla del agarre, hacia delante y hacia atrás después.</p> <p><u>7ª Estación: Fuerza de abdominales.</u></p> <p><u>Ejercicio 1:</u> Tumbados supino (boca arriba), con la rodillas flexionadas 90 grados y los pies apoyados en el suelo, las manos extendidas sobre los muslos, realizamos una flexión del tronco hasta que alcancemos a tocar con los dedos de las manos las rodillas.</p> <p><u>Ejercicio 2:</u> Tumbados supino (boca arriba), con la rodillas flexionadas 90 grados y los pies apoyados en el suelo, las manos sobre el pecho, realizamos una flexión del tronco con una ligera rotación para tocar con la mano izquierda la rodilla derecha y luego tras extender el tronco, tocamos la rodilla izquierda con la mano derecha.</p> <p><u>8ª Estación: Flexibilidad del tronco.</u></p> <p>De pie, con una pica sujeta con las manos sobre los hombros, realizamos rotaciones del tronco a la derecha y la izquierda.</p>			
<b>ACTIVIDADES</b>			
<b>PARTE FINAL / VUELTA A LA CALMA</b>			
DESCRIPCIÓN	OBJETIVO/S ESPECÍFICO/S	ORGANIZACIÓN Y TIEMPO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA

<p>Cada uno se localiza la frecuencia cardiaca, el ritmo cardiaco, en el cuello, muñeca o pecho. Con la otra mano, golpeará en su muslo, palmeando el ritmo de los latidos.</p> <p>Igual, pero ahora nos desplazaremos al ritmo de los latidos, cada latido un paso.</p>	<p>Identificar y representar el ritmo cardiaco propio.</p>	<p>Individual.</p> <p>2'</p>	
<p>Cada uno localizará la frecuencia cardiaca del compañero, el ritmo cardiaco, en el cuello, muñeca o pecho. Con la otra mano, golpeará en su muslo, palmeando el ritmo de los latidos del compañero.</p> <p>Igual, pero ahora "patearemos" el ritmo de los latidos del compañero, cada latido un apoyo.</p>	<p>Identificar y representar el ritmo cardiaco del compañero.</p>	<p>Por parejas.</p> <p>4'</p>	