

6º

P
R
I
M

C
U
A
D

EDUCACIÓN FÍSICA Y ALGO MÁS

R
N
O

R
I
A

Juan de Dios Cobo Saiz



Juan de Dios Cobo Saiz

Educación Física y algo más. 5º Primaria

Educàlia

EDUCACIÓN FÍSICA Y ALGO MÁS

6º PRIMARIA

Juan de Dios Cobo Saiz



educàlia
editorial

Primera edición, 2011

Autora: Juan de Dios Cobo Saiz
Maquetación: Patricia Penavella Soto
Edita: Educàlia Editorial, S.L.
Imprime: Publidisa, S.A.
ISBN: 978-84-15161-23-3
Depòsit Legal: [en tràmite](#)

Printed in Spain/Impreso en España.

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de ninguna parte de este libro, ni de imágenes ni de texto, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico o de otro modo, tanto conocida como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni está permitido almacenarlo en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Alguna de las imágenes que incluye este libro son reproducciones que se han realizado acogiéndose al derecho de cita que aparece en el artículo 32 de la Ley 22/18987, del 11 de noviembre, de la Propiedad intelectual. Educàlia Editorial agradece a todas las instituciones, tanto públicas como privadas, citadas en estas páginas, su colaboración y pide disculpas por la posible omisión involuntaria de algunas de ellas

Educàlia Editorial, S.L.
Mondúver, 9, bajo, 46025 Valencia
Tel: 963273517
E-Mail: educaliaeditorial@e-ducalia.com
<http://www.e-ducalia.com/material-escolar-colegios-ies.php>

ALGO MÁS...

El contenido de este libro surge de responder a una pregunta: ¿hay algo más en Educación Física? Por supuesto que hay “algo más”; hay una serie de aspectos que las clases prácticas no nos permiten trabajar en profundidad. Muchos de esos aspectos son los que realmente reflejan el aprovechamiento por parte del alumnado de nuestras clases. Son un indicador de logro para evaluar el cumplimiento de los objetivos planteados y el progreso en las competencias básicas.

Por eso, el material está pensado no sólo para cumplir con los aspectos legislativos vigentes, sino porque en realidad es básico para cumplir con los mínimos pedagógicos exigibles al área de Educación Física y porque es un conocimiento valioso para nuestro alumnado.

El material de cada Unidad Didáctica es concreto y no tiene la intención de sobrecargar al docente. Está dividido en **10 unidades didácticas**. Se compone de un número de 4-5 fichas por unidad y suponen un complemento al trabajo práctico que se puede realizar tanto en el aula como en forma de material complementario. Si en algo piensa este cuaderno es en la realidad de la clase de Educación Física.

Repasemos brevemente los distintos apartados de cada unidad:

- **¿Ahora qué profe?:** Es un apartado para introducir la unidad, sus contenidos principales y las intenciones del docente al plantearla.
- **Para dar en el blanco...** Son los objetivos que debería alcanzar el alumno al finalizar el trabajo teórico-práctico de la unidad.
- **Manos a la obra...** Es una actividad de evaluación inicial, de estructura sencilla, que tiene como intención ver el punto de partida del alumnado.
- **Te toca a ti...** son actividades concretas que resultan del trabajo previo de un contenido teórico-práctico.
- **Te podría pasar mañana / Te podría pasar hoy...** es el apartado clave del material. Busca situar al alumno en una situación real de su vida cotidiana y pretende observar su forma de gestionarla a partir de lo trabajado durante la unidad. Es la manera de evaluar la progresión en las competencias básicas.
- **Para saber más...** pretende dejar abiertas las posibilidades de la unidad didáctica a nuevos aprendizajes por parte del alumnado. Además suele ofrecer enlaces *web* para acercarlos a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

El material pretende ser lo más flexible posible dentro de su necesaria concreción. Al ser un contenido mínimo permite que el docente se ciña a él y le sirva como simple complemento a la clase, pero también que pueda solicitar a sus alumnos la ampliación de ciertas unidades o elementos de las mismas.

Espero que pueda ser tan provechoso para otros compañeros como lo es para mí en la práctica diaria de mi asignatura, de nuestra asignatura.

El autor
Juan de Dios Cobo Saiz

Índice de Unidades:

- | | |
|---|-----------|
| 1. MI CUERPO Y EL EJERCICIO | Página 4 |
| ¿Quieres conocer el funcionamiento interno de tu cuerpo? | |
| ¿Conoces qué enfermedades pueden ocurrir por no cuidar nuestro cuerpo? | |
| 2. LAS CUALIDADES FÍSICAS | Página 9 |
| ¿Sabes lo que son las cualidades físicas? | |
| ¿Te parece que pueden ser importantes para la vida cotidiana? | |
| 3. APRENDEMOS A SER JUECES | Página 13 |
| ¿Es importante la labor de jueces y árbitros? | |
| ¿Te gustaría ponerte en la piel de un o una juez y actuar como él o ella? | |
| 4. NOS EXPRESAMOS BAILANDO | Página 17 |
| ¿Te parece divertido bailar? | |
| ¿Te gustaría practicar algunos bailes actuales? | |
| 5. LOS JUEGOS DE RAQUETA | Página 21 |
| ¿Conoces muchos juegos donde se utilice una raqueta o pala? | |
| ¿Eres rápido a la hora de golpear y moverte por el campo de juego? | |
| 6. KIN-BALL, ¿JUEGAS? | Página 25 |
| ¿Lo más importante siempre es ganar? | |
| ¿Te gustaría jugar con todos tus compañeros sin discriminaciones? | |
| 7. LOS DEPORTES AUTÓCTONOS | Página 29 |
| ¿A qué jugaban antiguamente en nuestros pueblos? | |
| ¿En todos los lugares se juega a los mismos juegos? | |
| 8. JUGAMOS AL COLPBOL | Página 33 |
| ¿Te acuerdas de los juegos de invasión de territorios? | |
| ¿En qué es diferente este juego si lo comparamos con otros de invasión? | |
| 9. LOS DEPORTES ALTERNATIVOS | Página 37 |
| ¿Por qué llamamos a un deporte “alternativo”? | |
| ¿Conoces el nombre de algún deporte alternativo que hayas practicado? | |
| 10. LOS JUEGOS OLÍMPICOS | Página 41 |
| ¿Han existido las olimpiadas desde la antigüedad hasta hoy? | |
| ¿Cuál ha sido el papel de las mujeres en las olimpiadas? | |

**AL ACABAR ESTE CUADERNO...
¡SEGURO QUE RESPONDERÁS ESTAS PREGUNTAS!**



1

MI CUERPO Y EL EJERCICIO

1. ¿Ahora qué profe?

¡PARA DAR EN EL BLANCO!...

- Deberéis conocer el funcionamiento del corazón y el aparato respiratorio y su participación en el ejercicio físico.
- Observaréis que estar bien por dentro no siempre significa estar bien por fuera.
- Conoceréis las principales enfermedades que ocurren por no cuidar nuestro organismo por dentro.

El curso pasado nos preguntábamos ¿Cómo es y cómo funciona mi cuerpo? .Esta unidad nos sirvió para conocer las partes del cuerpo que participan en nuestro movimiento y cómo podíamos tratarlas para evitar lesiones y malos hábitos posturales.

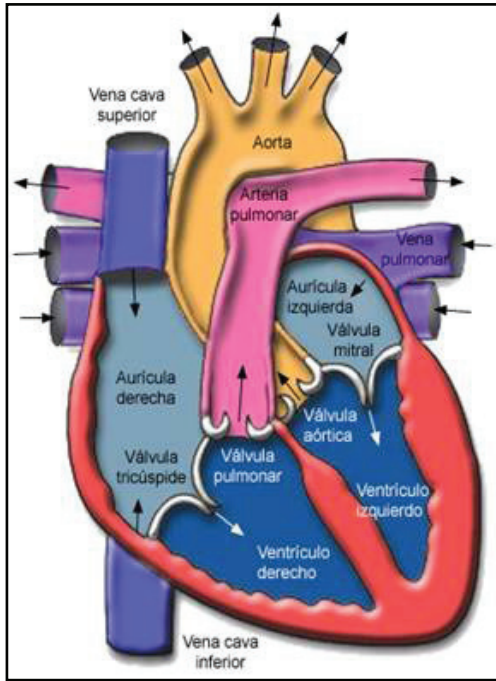
Este curso el reto, como no puede ser de otra forma, es mayor. Vamos a fijarnos en algunas partes de nuestro organismo que nos van a permitir practicar ejercicio de mejor o peor forma. Así entenderemos lo importante que es cuidarnos

2. ¡Manos a la obra!

Lo primero que vais a hacer es demostrar vuestro conocimiento sobre la circulación de la sangre. Encuentra los 4 elementos que participan en la circulación sanguínea. Pueden estar en vertical, horizontal o diagonal.

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

LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA: EL CORAZÓN



El corazón es el órgano principal del sistema circulatorio. Su función principal es impulsar la sangre por todo el organismo. Se divide en dos partes principales:

Aurículas: Las aurículas reciben la sangre del sistema venoso, pasan a los ventrículos y desde ahí salen a la circulación arterial.

Ventrículos: Recibe la sangre de la circulación pulmonar a través de las venas pulmonares. Esta sangre viene oxigenada de los pulmones. El ventrículo izquierdo manda la sangre por la arteria aorta hacia todo el organismo.

La aurícula y el ventrículo derecho forman el corazón derecho. La aurícula y el ventrículo izquierdo forman el corazón izquierdo.

TE TOCA A TI....

En el apartado anterior hemos visto las partes y función del motor del aparato circulatorio: el corazón. Pero además de este importante órgano, hay otros tres elementos fundamentales para la circulación sanguínea: las venas, las arterias y los capilares. Explica para qué sirven:

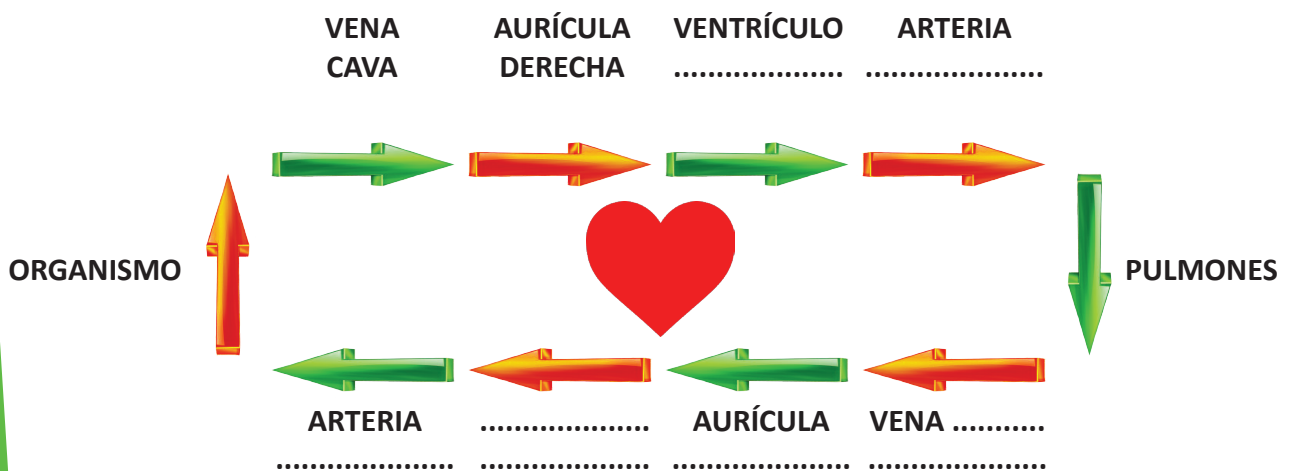
VENAS

ARTERIAS

CAPILARES



Ahora completa el recorrido que sigue la sangre a través del organismo:



EL APARATO RESPIRATORIO

Los seres humanos utilizamos la **respiración pulmonar**. La misión del aparato respiratorio es introducir aire desde la atmósfera hasta nuestros pulmones y, después, retornarlo a la atmósfera. La respiración tiene dos etapas:

- **INSPIRACIÓN:** Es la entrada de aire de la atmósfera a los pulmones.
- **ESPIRACIÓN:** Es la salida de aire de los pulmones de nuevo a la atmósfera.

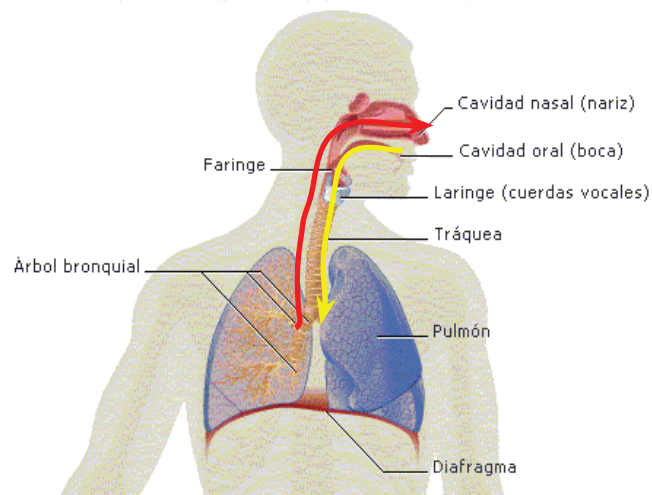
Está compuesto por dos sistemas:

SISTEMA DE CONDUCCIÓN

- FOSAS NASALES
- BOCA
- EPIGLOTIS
- FARINGE
- LARINGE
- TRÁQUEA
- BRÓNQUIOS
- BRONQUIOLOS

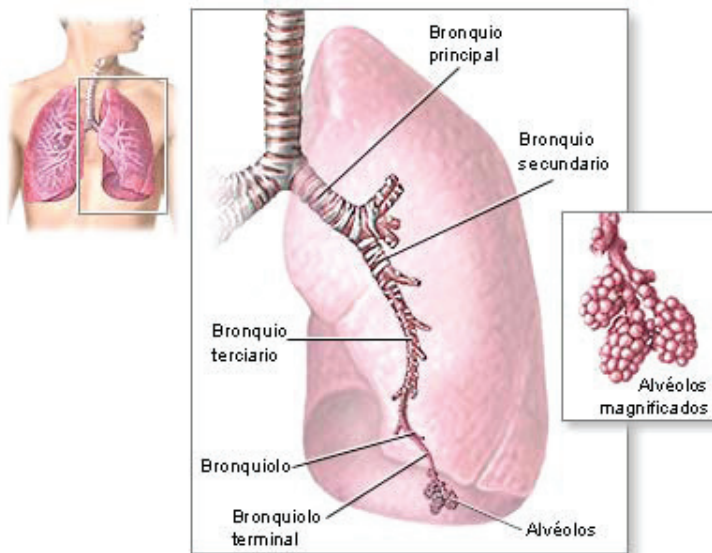
SISTEMA DE INTERCAMBIO

- CONDUCTOS
- SACOS ALVEOLARES



- INDICA EL CAMINO DE ENTRADA DEL AIRE
- INDICA EL CAMINO DE SALIDA DEL AIRE

A través del sistema de conducción el aire es trasladado hasta los pulmones. Una vez llega a su destino se realiza el **intercambio gaseoso** en los sacos alveolares donde la sangre se oxigena.



LOS PULMONES

La función de los pulmones es hacer el intercambio gaseoso con la sangre.

Por eso los alveolos están en contacto con los capilares que tienen la sangre para oxigenarla.

EL CORAZÓN, LA RESPIRACIÓN Y EL EJERCICIO

Después de estudiar cómo funciona nuestro corazón y nuestro sistema respiratorio vamos a ver su relación con el ejercicio físico.

El ejercicio es una manera de proteger nuestros órganos contra algunas enfermedades y, además, nos ayuda a encontrarnos mejor. Por eso casi todos los médicos recomiendan hacer ejercicio para mantener una vida saludable.

Pero hay muchas formas de hacer ejercicio y no todas benefician a nuestro organismo. Si las actividades que hacemos no se realizan adecuadamente podemos lesionarnos o agotarnos demasiado; así no beneficiamos a nuestra salud.

LA ZONA DE ACTIVIDAD SALUDABLE (ZAS)

Para trabajar nuestro corazón y sistema respiratorio de manera saludable es importante hacer actividades dentro de la **zona de actividad saludable**.

ZAS

Cuando realices ejercicio físico debes cuidar que tus pulsaciones se encuentren entre el 60% y el 85% de la frecuencia cardiaca máxima (FCM). Eso quiere decir que, según vuestra edad, una actividad saludable se encontrará entre las 130 y las 170 pulsaciones aproximadamente.

TE TOCA A TI....

Escribe tres ejercicios físicos que harías para trabajar dentro de la zona de actividad saludable. Completa los datos de la tabla como en el ejemplo:

ACTIVIDAD	INTENSIDAD	TIEMPO DE DURACIÓN	PULSO APROXIMADO
Correr	Media-baja	10 minutos	140 pulsaciones

TE PODRÍA PASAR MAÑANA...

Una amiga que va a otro colegio te dice que quiere empezar a hacer ejercicio físico fuera de las clases de Educación Física pero que no sabe demasiado bien cómo empezar a hacerlo. ¿Qué consejo le darías para ayudarla?

Subralla el consejo más acertado:

1. **No hagas ejercicio, total no sirve para nada...**
2. **Pregunta a tu profesor/a para que te ayude.**
3. **Vete con la bici, a nadar y a jugar al fútbol todos los días porque hay que cansarse mucho para hacer buen ejercicio.**

Si te pregunta por las actividades físicas que mejoran nuestro corazón y nuestro sistema respiratorio ¿qué responderías?:

1. **Jugar a la videoconsola en casa es lo ideal.**
2. **Hacer deporte entrenando, por lo menos, 3 horas al día.**
3. **Cualquier ejercicio físico que hagas durante un buen rato, pero sin llegar a agotarte del todo.**

Demuestra lo que sabes: *En el tema hemos visto lo que debemos hacer para practicar ejercicio físico que beneficie a nuestro corazón y sistema respiratorio. ¿De verdad es tan importante? Explica tres motivos:*

- 1.....
- 2.....
- 3.....

PARA SABER MÁS:

EL EJERCICIO Y LA DIGESTIÓN...

Aunque no hemos hablado en este tema del aparato digestivo, el ejercicio físico también se relaciona con él. Es muy importante hacer ejercicio **una vez acabamos de hacer la digestión**. Eso quiere decir que nunca comenzaremos a realizar actividad física hasta que no pasen al menos 3 horas después de acabar una comida principal.