PERIODO DE ALERTA SANITARIA
TEMPORALIZACIÓN: DEL 1 DE JUNIO AL 12 DE JUNIO

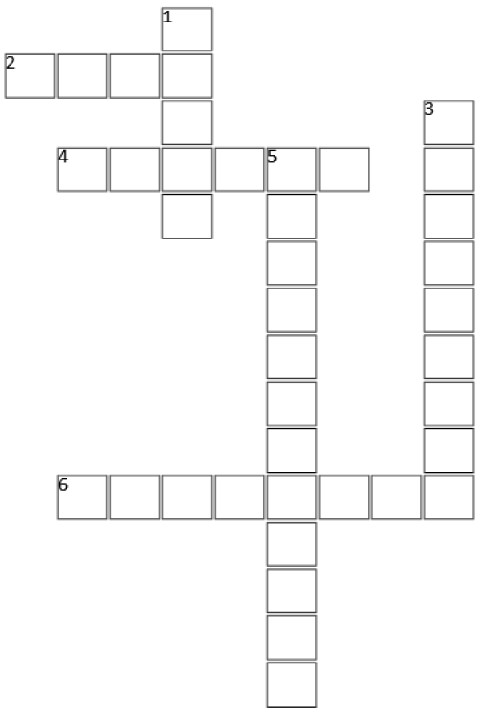
CICLO: ___1º_____ NIVEL: __2º_____ ASIGNATURA: __EDUCACIÓN FÍSICA_____

Orientaciones para programar rutinas de trabajo en casa, desde el Equipo de Orientación de Níjar, en la página web del colegio: www.ceiplalibertad.es
……
……..

TAREA 1

TEORÍA
Esta semana vamos a repasar la adquisición de hábitos básicos de alimentación y posturales relaccionados con la actividad física.
También vamos a conocer y realizar diferentes tipos de juegos: libres-organizados, sensoriales, simbólicos y cooperativos. Vamos a ver la relación de la actividad física y de la alimentación con el bienestar y la salud.

EJERCICIO 1 Resuelve este crucigrama sobre alimentación y actividad física.



1. La buena alimentación y la actividad física mejoran la ...

Printed by BoltPDF (c) NCH Software. Free for non-commercial use only.

2 Para estar hidratado hay que beber mucha...

3 ¿ Qué tipo de alimentos nos proporcionan la carne, el pescado y los huevos ?

4 Los deportistas suelen tomar el azucar en forma de ...

5 Para una correcta actividad física se necesita de una correcta ...

6 ¿ Qué tipo de alimentos nos proporcionan el pan , el arroz y la pasta como los macarrones?

EJERCICIO 2 Anteriormente hemos visto como adoptar una buena actitud postural al levantar peso, pues se realiza con la espalda recta y las rodillas flexionadas, como es necesario al estudiar en nuestro escritorio, mantener la espalda recta en la silla al igual que cuando hacemos las tareas en el ordenador.

Ahora v amos a realizar unos e **jercicios de prevención del dolor de espalda, para mejorar nuestra actitud postural.**

Se pueden prevenir problemas de espalda realizando ejercicios de movilidad, fortalecimiento y ejercicios de relajación. Si tienes algún tipo de dolor o problema de espalda no realices estos ejercicios, llama a tus padres y consulta con el doctor, los ejercicios son para realizarlos de forma divertida pero sobretodo sin dolor y sin padecer enfermedad que lo impida.

Intenta hacer 10 Abdominales : Tumbado, flexionar rodillas elevadas. Levantar el tronco ligeramente para tocar codo derecho con rodilla izquierda y codo izquierdo con rodilla derecha.

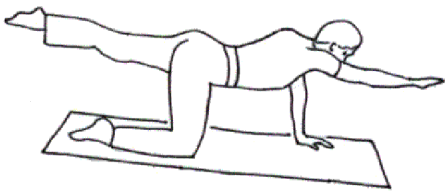
Intenta hacer el gato : en cuadrupedia curvar la espalda y bajar la cabeza, a continuación elevar cabeza y arquear la espalda.

Intenta movilizar la columna : tendido prono (boca arriba) en el suelo con los brazos abieros como muestra el dibujo, flexionar rodillas y elevarlas e ir girando el tronco hasta llevar las rodillas a un lado de nuestro cuerpo. Pasados 10 segundos llevar las rodillas al otro lado del cuerpo.

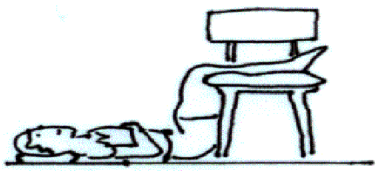
Printed by BoltPDF (c) NCH Software. Free for non-commercial use only.

Tumbado sobre la espalda, piernas flexionadas, palmas de las manos en el suelo. Inspirar y elevar caderas y a continuación la mitad de la espalda sin arquearla. Mantener la postura varios segundos y lentamente volver a la posición inicial

De rodillas elevar brazo y pierna contrarias sólo hasta que la pierna forme una línea recta con el cuerpo.



Relajar la espalda: Tumbado en una superficie semirrígida, un aislante o manta fina. Flexionar las rodillas y colocar las piernas sobre una silla. Mantener la posición 5 minutos. -10

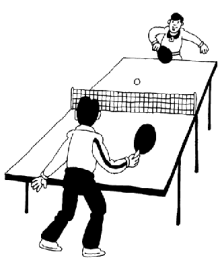


EJERCICIO 3 . Lee y observa estas imágenes. Después une con flechas el nombre del juego que corresponda.

1 (Niño jugando con su balón)

A Juego libre

2 (Partido de tenis de mesa)



B Juego organizado

Printed by BoltPDF (c) NCH Software. Free for non-commercial use only.

3 (Niño jugando al saltar)

4 (Niño jugando a saltar la comba)

C. Juego cooperativo

5 (Niños jugando a levantar el paracaídas)

6 (Niños tirando de la cuerda)

EJERCICIO 4 Escribe tú opinión sobre la alimentación, la actividad física , la salud y el bienestar, ¿ piensas que están relaccionados ? Razona tu respuesta.

Printed by BoltPDF (c) NCH Software. Free for non-commercial use only.