

Para qué necesitamos energía y de dónde la obtenemos.

¿Cuánta se necesita para seguir una coreografía? Orientaciones para el docente



MATERIAS: CIENCIAS DE LA NATURALEZA, DESTREZAS LINGÜÍSTICAS (EXPRESION ORAL, COMPRENSIÓN LECTORA), EDUCACIÓN FÍSICA

EDAD: 4º PRIMARIA (9-10)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

Para qué necesitamos energía y de dónde la obtenemos. ¿Cuánta se necesita para seguir una coreografía?

Para todos los procesos y acciones que realiza el cuerpo, este necesita energía que obtiene a través de los alimentos. Las necesidades energéticas varían en las diferentes etapas de la vida y dependen del tipo de actividad física que se realice, pero todos necesitamos energía las 24 horas del día y durante toda la vida. Muchas acciones que precisan energía las podemos percibir con los sentidos, pero otras nos pasan totalmente desapercibidas. La acción de lanzar una pelota se puede percibir con los sentidos. La acción de entender el contenido de un texto difícilmente se puede percibir con los sentidos.

Reconocer las acciones y procesos que realiza el organismo en actividades que requieren movimiento, en las que intervienen los sistemas respiratorio y circulatorio, además de los músculos, huesos y articulaciones, les ayuda a entender las necesidades energéticas del organismo y les anima a descubrir cómo resolverlas a través de la alimentación saludable.

Para qué necesitamos energía y de dónde la obtenemos.

¿Cuánta se necesita para seguir una coreografía? Orientaciones para el docente

Trabajo individual:

¿Para qué están utilizando su energía estos chicos y chicas?

¿Qué alimentos aportan energía a su organismo? ¿Cuántas veces al día o a la semana se recomienda tomar estos alimentos?

¿Utilizan energía sus músculos y articulaciones? ¿Y sus sentidos: vista y oído?

Ficha de trabajo individual para descubrir qué saben:

Actividades para completar frases, colocar signos de puntuación y comprensión lectora, para descubrir qué saben sobre para qué necesita energía el organismo y qué alimentos la aportan.

Puedes ampliar información sobre este tema en este [enlace](#)

Trabajo en equipo:

Participad toda la clase juntos en una de las coreografías que os proponemos:

<https://www.youtube.com/watch?v=sBoXOJjVzwE> (manos)

<https://www.youtube.com/watch?v=UWhCejqb02w> (vasos)

<https://www.youtube.com/watch?v=P2Yj6e1aYwY> (urban dance)

Terminada la coreografía, responded por equipos a las preguntas que se plantean a continuación, justificando vuestras respuestas. Luego compartidlas en el aula con el resto de equipos y extraed vuestras propias conclusiones sobre la importancia de alimentarse de manera saludable.

Ficha de trabajo en equipo

Anima a tu clase a imitar una de las coreografías que proponemos. Luego por equipos, anímales a reconocer las acciones y procesos ha realizado su cuerpo y a analizar qué alimentos de los que tomaron hoy les han aportado energía para llevarla a cabo. Para finalizar reflexiona con ellos sobre la importancia de llevar una alimentación saludable.

Para qué necesitamos energía y de dónde la obtenemos.

¿Cuánta se necesita para seguir una coreografía? Orientaciones para el docente

Solucionario ficha de trabajo individual:

1

Un sábado como otro cualquiera, a Nacho y a sus amigos se les ocurrió ir a pasar el rato en la playa hasta la hora de comer. La mayoría había tomado un buen desayuno. Pero Lucia y Ramón, su hermano mellizo, salieron con un simple vaso de leche para no llegar tarde. Como todos los días, salían de casa con el tiempo justo y casi sin desayunar.

El agua todavía está muy fría a estas horas, por lo que deciden jugar un rato. Los chicos tiran por un lado y las chicas por el otro. Nacho anima a los dos equipos, a la espera de ver cuál de los dos se va primero al suelo.

Pero este juego no es solo cuestión de fuerza bruta. También es cuestión de estar bien atento al equipo contrario, poniendo en alerta todos los sentidos y a la mínima que se relajen, se despisten o se muestren agotados, es cuando toca tirar.

2

En el juego de la soga, los huesos de los participantes están sometidos a una fuerte presión y sus músculos realizan un gran esfuerzo. Mientras, el intenso trabajo de las articulaciones, permite a los jugadores mantener sus piernas flexionadas, con el objetivo de no ser derribados. En el momento de estirar, los participantes aguantan la respiración, ejerciendo de este modo una mayor fuerza con los músculos del vientre, mientras mantienen una fuerte tensión con brazos y piernas.

Pensar en situaciones divertidas que puedan hacer perder la concentración al equipo contrario, forma parte del juego sucio de algunos participantes. Mientras que observar si los jugadores del equipo contrario resoplan muy a menudo, ayuda a reconocer cuando empiezan a estar agotados.

3

1/ De los alimentos

2/ Hidratos de carbono y grasas

3/ Hidratos de carbono

4/ Grasas

5/ La pirámide de alimentación saludable