Condición física y salud

Tomarse el pulso y poner nota al esfuerzo del 1 al 10

Sesión 1 de 5 · 5.º de Primaria · Situación de aprendizaje «Nuestro circuito de la salud»

Situación de aprendizaje Nuestro circuito de la salud	**Etapa y curso** 5.º de Primaria
Sesión 1 de 5 · 45 min	**Material** 12 colchonetas · 6 combas · 30 conos · 6 mochilas y 6 sillas · 6 cronómetros · Ficha de esfuerzo por alumno (escala del 1 al 10 y pulso) · Lápices
Organización Parejas de nivel	**Espacio** Gimnasio o patio de 40 × 20 m; una vuelta al patio son unos 120 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Carrera continua por parejas de nivel 8 min

Corren juntos 5 minutos a un ritmo en el que pueden hablar. Si uno no puede hablar, la pareja baja el ritmo. Al acabar, 2 minutos de movilidad de tobillos, rodillas y hombros.

Variante más fácil: Se alterna 1 minuto corriendo y 30 segundos andando.

Variante más difícil: 6 minutos y la última vuelta un poco más rápida.

PARTE PRINCIPAL 30 min

1. Encuentra tu pulso 8 min

Se busca el pulso en la muñeca o en el cuello con dos dedos, nunca con el pulgar. Se cuentan los latidos 15 segundos y se multiplican por 4. Se apunta en reposo; después, 20 saltos a pies juntos y se vuelve a tomar.

Variante más fácil: Lo cuenta la pareja mientras el otro señala con el dedo cada latido.

Variante más difícil: Tomarlo 1 minuto después de los saltos y ver cuánto ha bajado.

2. Carrera con control de esfuerzo percibido 22 min

Tres bloques de 4 minutos: ritmo suave, medio y vivo. Tras cada bloque, 1 minuto parados: pulso de 15 segundos y nota del esfuerzo del 1 al 10. Cada uno apunta los tres pulsos y las tres notas en su ficha. Al final, comparan: ¿cuando el pulso sube, sube también la nota?

Variante más fácil: Bloques de 3 minutos y el último andando rápido.

Variante más difícil: El último bloque, a un ritmo que dé un 7, ni más ni menos.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. El mapa de estiramientos por parejas 7 min

Cinco estiramientos: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, pectoral y espalda. 20 segundos cada uno; la pareja ayuda sin empujar. Si duele, se afloja: debe notarse solo tensión suave.

Variante más fácil: Tres estiramientos y sin ayuda de la pareja.

Variante más difícil: Cada pareja dice qué músculo estira en cada postura.

Condición física y salud

Fuerza y resistencia en un mismo circuito

Sesión 2 de 5 · 5.º de Primaria · Situación de aprendizaje «Nuestro circuito de la salud»

Situación de aprendizaje Nuestro circuito de la salud	**Etapa y curso** 5.º de Primaria
Sesión 2 de 5 · 45 min	**Material** 12 colchonetas · 6 combas · 30 conos · 6 mochilas y 6 sillas · 6 cronómetros · Ficha de esfuerzo por alumno (escala del 1 al 10 y pulso) · Lápices
Organización Individual y equipos de 4	**Espacio** Gimnasio o patio de 40 × 20 m; una vuelta al patio son unos 120 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Carrera continua por parejas de nivel 8 min

Corren juntos 5 minutos a un ritmo en el que pueden hablar. Si uno no puede hablar, la pareja baja el ritmo. Al acabar, 2 minutos de movilidad de tobillos, rodillas y hombros.

Variante más fácil: Se alterna 1 minuto corriendo y 30 segundos andando.

Variante más difícil: 6 minutos y la última vuelta un poco más rápida.

PARTE PRINCIPAL 30 min

1. Circuito combinado de resistencia y fuerza 22 min

Estaciones: sentadillas, flexiones con rodillas apoyadas, plancha y saltos a la comba. 45 segundos de trabajo y 15 de descanso en cada estación. Entre estación y estación, 1 minuto de carrera suave. Dos vueltas completas; pulso al acabar cada vuelta.

Variante más fácil: 30 segundos de trabajo y el tramo de carrera andando.

Variante más difícil: Flexiones con piernas estiradas y comba a dos pies alternos.

2. El reto de la plancha por equipos 8 min

Dos hacen plancha y dos cronometran y vigilan la postura. Si la cadera cae o sube, se para el reloj. Se suman los segundos de los cuatro. En la sesión 4 cada equipo intenta superar su suma de la sesión 2.

Variante más fácil: Plancha con las rodillas apoyadas.

Variante más difícil: Plancha levantando un pie cada 10 segundos.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. El mapa de estiramientos por parejas 7 min

Cinco estiramientos: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, pectoral y espalda. 20 segundos cada uno; la pareja ayuda sin empujar. Si duele, se afloja: debe notarse solo tensión suave.

Variante más fácil: Tres estiramientos y sin ayuda de la pareja.

Variante más difícil: Cada pareja dice qué músculo estira en cada postura.

Condición física y salud

Cómo se carga una mochila; cada equipo elige su estación

Sesión 3 de 5 · 5.º de Primaria · Situación de aprendizaje «Nuestro circuito de la salud»

Situación de aprendizaje Nuestro circuito de la salud	**Etapa y curso** 5.º de Primaria
Sesión 3 de 5 · 45 min	**Material** 12 colchonetas · 6 combas · 30 conos · 6 mochilas y 6 sillas · 6 cronómetros · Ficha de esfuerzo por alumno (escala del 1 al 10 y pulso) · Lápices
Organización Equipos de 4	**Espacio** Gimnasio o patio de 40 × 20 m; una vuelta al patio son unos 120 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. El calentamiento por turnos 8 min

El equipo de turno dirige 2 minutos de movilidad y 3 de activación. Tiene que salir el tren superior, el inferior y algo que suba el pulso. Al acabar, los demás dicen qué parte del cuerpo ha faltado, si falta alguna.

Variante más fácil: Eligen los ejercicios de un cartel con 12 dibujos.

Variante más difícil: Explican para qué sirve cada ejercicio.

PARTE PRINCIPAL 30 min

1. Circuito de higiene postural 15 min

Mochila: las dos asas, ajustada a la espalda y con lo más pesado pegado a ella. Levantar del suelo: rodillas flexionadas y la carga pegada al cuerpo. Sentarse: la espalda apoyada y los pies en el suelo. Rotación cada 5 minutos; la pareja corrige con una frase.

Variante más fácil: Mochila vacía y una sola estación de levantar.

Variante más difícil: Cada pareja inventa otra situación de casa y la enseña.

2. Diseñamos nuestra estación 15 min

A cada equipo le toca una capacidad: fuerza de piernas, fuerza de brazos, abdomen, saltos, flexibilidad o postura. Escriben el nombre de la estación, el ejercicio, cuántas repeticiones o segundos y una norma de seguridad. Dibujan cómo se hace bien y cómo no.

Variante más fácil: Eligen el ejercicio de una lista de 3 por capacidad.

Variante más difícil: Añaden una versión más fácil y otra más difícil.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. El mapa de estiramientos por parejas 7 min

Cinco estiramientos: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, pectoral y espalda. 20 segundos cada uno; la pareja ayuda sin empujar. Si duele, se afloja: debe notarse solo tensión suave.

Variante más fácil: Tres estiramientos y sin ayuda de la pareja.

Variante más difícil: Cada pareja dice qué músculo estira en cada postura.

Condición física y salud

Probar la estación con otro equipo y cambiar lo que no va

Sesión 4 de 5 · 5.º de Primaria · Situación de aprendizaje «Nuestro circuito de la salud»

Situación de aprendizaje Nuestro circuito de la salud	**Etapa y curso** 5.º de Primaria
Sesión 4 de 5 · 45 min	**Material** 12 colchonetas · 6 combas · 30 conos · 6 mochilas y 6 sillas · 6 cronómetros · Ficha de esfuerzo por alumno (escala del 1 al 10 y pulso) · Lápices
Organización Equipos de 4	**Espacio** Gimnasio o patio de 40 × 20 m; una vuelta al patio son unos 120 m

CALENTAMIENTO — 8 min

1. El calentamiento por turnos 8 min

El equipo de turno dirige 2 minutos de movilidad y 3 de activación. Tiene que salir el tren superior, el inferior y algo que suba el pulso. Al acabar, los demás dicen qué parte del cuerpo ha faltado, si falta alguna.

Variante más fácil: Eligen los ejercicios de un cartel con 12 dibujos.

Variante más difícil: Explican para qué sirve cada ejercicio.

PARTE PRINCIPAL — 30 min

1. Probamos las estaciones 22 min

Cada equipo explica su estación al otro equipo, que la hace 3 minutos. El equipo invitado dice una cosa que funciona y una que cambiaría. El equipo arregla el cartel y se cambia el turno. Se hace con tres equipos invitados distintos.

Variante más fácil: Solo un equipo invitado.

Variante más difícil: Cada equipo apunta el pulso de sus invitados al acabar.

2. El reto de la plancha por equipos 8 min

Dos hacen plancha y dos cronometran y vigilan la postura. Si la cadera cae o sube, se para el reloj. Se suman los segundos de los cuatro. En la sesión 4 cada equipo intenta superar su suma de la sesión 2.

Variante más fácil: Plancha con las rodillas apoyadas.

Variante más difícil: Plancha levantando un pie cada 10 segundos.

VUELTA A LA CALMA — 7 min

1. El mapa de estiramientos por parejas 7 min

Cinco estiramientos: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, pectoral y espalda. 20 segundos cada uno; la pareja ayuda sin empujar. Si duele, se afloja: debe notarse solo tensión suave.

Variante más fácil: Tres estiramientos y sin ayuda de la pareja.

Variante más difícil: Cada pareja dice qué músculo estira en cada postura.

Condición física y salud

El circuito de la salud completo, con la ficha de esfuerzo

Sesión 5 de 5 · 5.º de Primaria · Situación de aprendizaje «Nuestro circuito de la salud»

Situación de aprendizaje Nuestro circuito de la salud	**Etapa y curso** 5.º de Primaria
Sesión 5 de 5 · 45 min	**Material** 12 colchonetas · 6 combas · 30 conos · 6 mochilas y 6 sillas · 6 cronómetros · Ficha de esfuerzo por alumno (escala del 1 al 10 y pulso) · Lápices
Organización Equipos de 4	**Espacio** Gimnasio o patio de 40 × 20 m; una vuelta al patio son unos 120 m

CALENTAMIENTO — 8 min

1. El calentamiento por turnos 8 min

El equipo de turno dirige 2 minutos de movilidad y 3 de activación. Tiene que salir el tren superior, el inferior y algo que suba el pulso. Al acabar, los demás dicen qué parte del cuerpo ha faltado, si falta alguna.

Variante más fácil: Eligen los ejercicios de un cartel con 12 dibujos.

Variante más difícil: Explican para qué sirve cada ejercicio.

PARTE PRINCIPAL — 33 min

1. El circuito de la salud 26 min

Cada equipo explica 20 segundos su estación al grupo que llega. 3 minutos de trabajo en cada estación y 1 minuto para cambiar. Al cambiar, pulso de 15 segundos y nota del esfuerzo en la ficha. Las seis estaciones, una vuelta completa.

Variante más fácil: Cada estación tiene su versión fácil en el cartel.

Variante más difícil: Se intenta subir la nota de esfuerzo a 7 en las de fuerza.

2. El mapa de estiramientos por parejas 7 min

Cinco estiramientos: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, pectoral y espalda. 20 segundos cada uno; la pareja ayuda sin empujar. Si duele, se afloja: debe notarse solo tensión suave.

Variante más fácil: Tres estiramientos y sin ayuda de la pareja.

Variante más difícil: Cada pareja dice qué músculo estira en cada postura.

VUELTA A LA CALMA — 4 min

1. Lo que dice mi ficha 4 min

Cada uno marca la estación en la que el pulso subió más. Escribe una frase: qué me hace bien de esto fuera del cole.

Variante más fácil: Elegir la frase de tres que da el profesor.

Variante más difícil: Escribir una actividad de la semana en la que podría hacer su estación.

Condición física y salud

Evaluación

5.º de Primaria · Situación de aprendizaje «Nuestro circuito de la salud»

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS

Texto literal del Decreto 61/2022, de 13 de julio (BOCM 169, de 18 de julio de 2022). No se resume ni se reescribe. En Madrid los criterios de Primaria van por ciclos: estos son los del tercer ciclo (5.º y 6.º).

CE 1. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.

CE 2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

Criterio de evaluación	Saberes básicos
1.1. Reconocer los efectos beneficiosos a nivel físico, social y mental de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria.	**A.1** Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.
1.2. Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	**B.5** Toma de medidas (previas y durante) de prevención de accidentes en las prácticas motrices: calentamiento general, conciencia y responsabilidad en función de los requerimientos de la tarea y vuelta a la calma. Importancia de respetar las normas de seguridad. Compromiso de responsabilidad hacia la seguridad de uno mismo y de los demás. Correcta utilización de materiales. **C.3** Capacidades condicionales: capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad).
2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o grupal, definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo cambios, si es preciso, durante el proceso, y generando producciones motrices de calidad, valorando el grado de ajuste al proceso seguido y al resultado obtenido.	**B.4** Planificación y regulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y evaluación del resultado.

RÚBRICA DE CUATRO NIVELES

Criterio	Excelente (4)	Satisfactorio (3)	Básico (2)	Pendiente de mejora (1)
1.2 Calienta, dosifica el esfuerzo y estira 40 % · Rúbrica y ficha de esfuerzo · Sesión 5, circuito	Se toma el pulso solo, ajusta el ritmo a la nota que se pide y dirige un calentamiento con las tres partes.	Se toma el pulso con alguna ayuda y su nota de esfuerzo va de acuerdo con el ritmo casi siempre.	Necesita ayuda para tomar el pulso; corre siempre igual, se le pida suave o vivo.	No se toma el pulso ni pone nota, o se para sin causa antes de acabar.

Criterio	Excelente (4)	Satisfactorio (3)	Básico (2)	Pendiente de mejora (1)
2.1 Diseña y ajusta la estación con su equipo 35 % · Rúbrica y cartel de la estación · Sesiones 4 y 5	El ejercicio trabaja la capacidad pedida, tiene norma de seguridad y versiones fácil y difícil, y lo mejoran tras probarlo.	El ejercicio es adecuado y tiene norma de seguridad; cambian algo tras la prueba.	El ejercicio no se corresponde del todo con la capacidad o le falta la norma de seguridad.	No hay cartel o el ejercicio es peligroso tal y como está escrito.
1.1 Explica para qué le sirve la actividad 25 % · Ficha de esfuerzo · Sesión 5	Nombra un beneficio físico y otro social o de ánimo, y dice cuándo lo hará fuera del cole.	Nombra un beneficio concreto de la actividad.	Dice un beneficio general («es sano») sin concretar.	No escribe ningún beneficio.