

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: “ME DIVIERTO Y BAILO”

Los juegos populares y tradicionales

Los **juegos populares y tradicionales** tienen un carácter propio dependiendo de cada cultura o zona geográfica. A veces el mismo juego se llama de manera diferente según el lugar en el que nos encontremos.

+ Lee, investiga en Internet y une los juegos que sean iguales.

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| a El pollito inglés | 1 Martín pescador |
| b La cucaña | 2 El avión |
| c La rayuela | 3 El escondite inglés |
| d Pase misí, pase misá | 4 El palo enjabonado |

El calentamiento y la vuelta a la calma

La práctica de actividad física supone un **esfuerzo** para nuestro cuerpo. Por ello, para realizarlo de manera segura y saludable, es necesario, primero, hacer ejercicios de **calentamiento** y, al finalizar, ejercicios de **vuelta a la calma**.

+ Observa y escribe “calentamiento o vuelta a la calma” según el tipo de ejercicio que están haciendo.



+ Lee y selecciona los ejercicios que son adecuados para el calentamiento.

- Correr 100 metros muy rápido.
- Dar vueltas a la pista trotando a ritmo relajado.
- Hacer círculos lentamente con los brazos.
- Hacer sentadillas y ejercicios de fuerza.
- Rotar tobillos y muñecas en ambos sentidos.



Es importante dosificar el esfuerzo. ¡No debes correr siempre al máximo!

