

Nombre: _____

Curso: _____ Colegio: _____

Domicilio: _____ Ciudad: _____

Contesta las siguientes preguntas:

¿Cuánto mides? _____ ¿Cuánto pesas? _____

¿Tienes o has tenido alguna lesión? _____ ¿Cuál? _____

¿Practicas alguna actividad física fuera del colegio? _____ ¿Cuáles? _____

Enumera algunas de las cosas que aprendiste en Educación Física durante el curso pasado: _____

¿Qué te gustaría realizar en Educación Física durante este año? _____

¿Cuáles son tus juegos y deportes favoritos? _____

Ordena del 1 al 8. Me gusta hacer Educación Física para:

___ Crecer

___ Hacer deporte

___ Tener salud

___ Divertirme

___ Hacer amigos

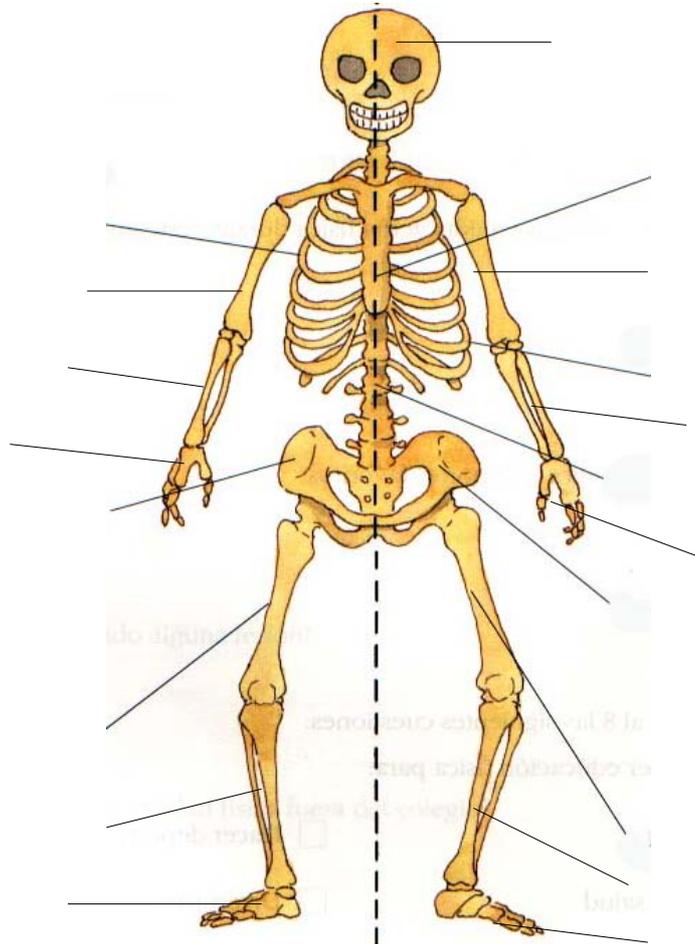
___ Jugar

___ Aprender cosas nuevas

___ Sacar buenas notas

Haz un dibujo detrás de esta página. El tema debe estar relacionado con la actividad física, los juegos o los deportes.

Los huesos son los encargados de dar forma al cuerpo y proteger órganos importantes como el corazón o los pulmones. En todo el cuerpo tenemos muchísimos huesos, pero estos que vamos a estudiar son los más importantes.



1.- Colorea la parte izquierda del dibujo de rojo y la parte derecha de azul.

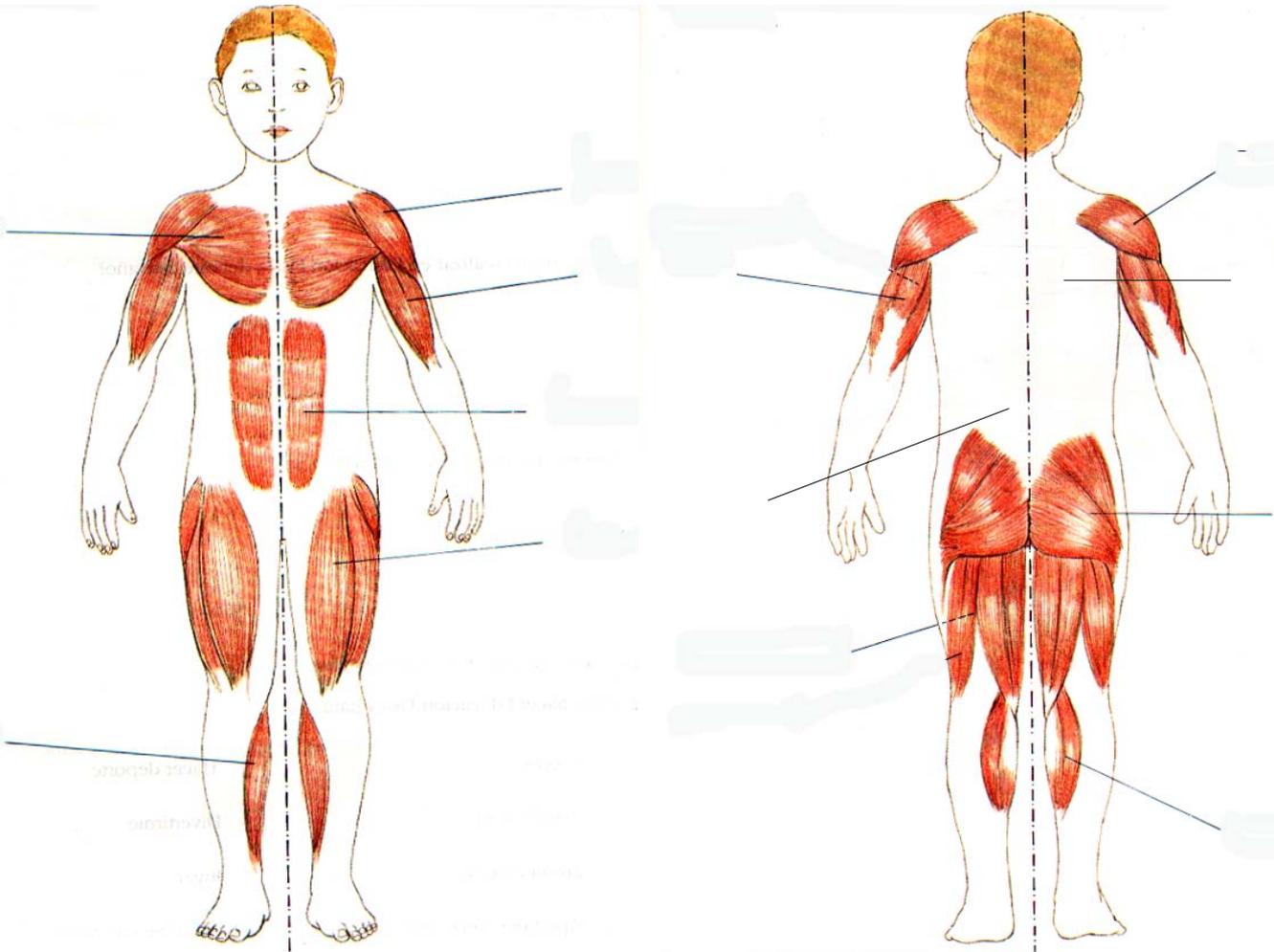
2.- Escribe en el lugar correspondiente los siguientes huesos.

Fémur izquierdo - Costillas del lado derecho - Esternón - Cadera derecha - Columna vertebral - Fémur derecho - Cadera izquierda - Costillas del lado izquierdo - Cráneo - Huesos de la mano derecha - Huesos del pie izquierdo - Húmero derecho - Huesos de la mano izquierda - Huesos del pie derecho - Húmero izquierdo - Radio y cúbito izquierdos - Tibia y peroné derechos - Radio y cúbito derechos - Tibia y peroné izquierdos.

3.- Marca de un color vistoso el eje de simetría. ¿Te acuerdas qué era?

4.- ¿Te has aprendido los nombres de los huesos? Escribe detrás todos los que sepas sin mirar.

Los músculos son los encargados de realizar los movimientos. En todo el cuerpo tenemos más de doscientos músculos, pero estos que vamos a estudiar son los más importantes.



1.- Colorea de color rojo y marrón los músculos.

2.- Escribe en el lugar correspondiente los siguientes músculos.

Gemelos - Pectorales - Tríceps - Cuádriceps - Glúteos - Abdominales - Deltoides - Bíceps - Lumbares - Bíceps femoral - Dorsales.

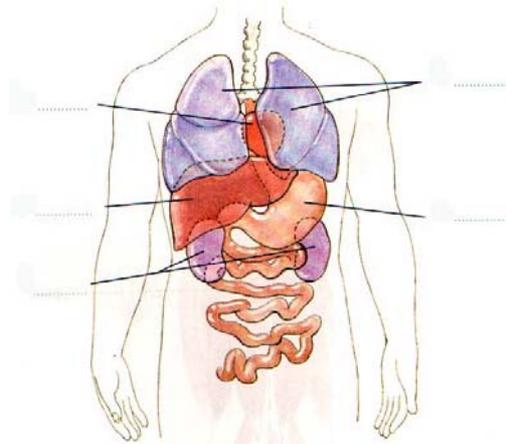
¡Cuidado! Algunos están repetidos.

3.- Marca de un color vistoso el eje de simetría. ¿Te acuerdas qué era?

4.- ¿Te has aprendido los nombres de los músculos? Escribe detrás todos los que sepas sin mirar.

4° LOS ÓRGANOS Y EL EJERCICIO FÍSICO Ficha 4

1.- Completa los nombres de las partes del cuerpo que se indican



2.- ¿Cuáles son simétricos? _____

3.- ¿Cuáles son asimétricos? _____

4.- Relaciona con flechas:

Corazón

Riñón

Pulmones

Estómago

Hígado

Comida

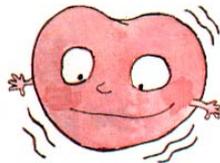
Bombea la sangre

Reserva de energía

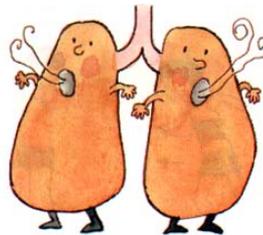
Cogen aire

Filtra los líquidos

Cuando hacemos ejercicio físico, algunos órganos trabajan más deprisa.



El corazón late más rápido.



Los pulmones cogen aire más deprisa

5.- Observa los siguientes dibujos. Píntale un corazón rojo al niño cuyo corazón y pulmones actúan más deprisa, y un corazón azul al niño cuyo corazón y pulmones actúan más despacio.



6.- Explica con tus palabras detrás de la hoja lo que hayas aprendido sobre los cambios que se producen en el cuerpo con el ejercicio físico. Pon ejemplos.

1.- Lee con atención, intenta comprender y aprender lo que vas a leer. Pregunta lo que no entiendas.

Preparamos el cuerpo mediante el calentamiento. ¿Cómo? Realizo una serie de ejercicios antes de comenzar la clase.

Primero voy moviendo todas las partes del cuerpo poco a poco... los tobillos, las rodillas, la cintura, los brazos, el cuello...



piernas



tronco



brazos



cuello



adelante



atrás



de lado

Después corro de forma suave, adelante, atrás, de lado...



Por último hacemos ejercicios de flexibilidad, pero con cuidado:
No fuerces las posturas. No deben ser dolorosos. Sigue las instrucciones del profesor.

Tienes que sentir cómo tu cuerpo entra en acción, debes notar calor.

¡Ya puedes empezar la clase!

El calentamiento:

- Aumenta la temperatura del cuerpo.
- Evita que te hagas daño y te lesiones durante el ejercicio.
- Dura de unos diez minutos al comienzo de la clase.
- Debes hacerlo siempre.

2.- Colorea de rojo los ejercicios de carrera, de azul los estiramientos y de verde las movilizaciones de las diferentes partes del cuerpo.

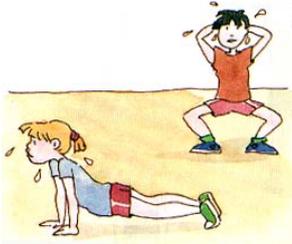
3.- Escribe un calentamiento pensado por ti. Describe los diferentes ejercicios, el orden en que se realizarán, y el tiempo que hay que estar con cada uno. Puedes utilizar la parte de atrás de esta hoja.

4º DURANTE Y DEPUÉS DEL EJERCICIO Ficha 6

Durante el ejercicio

1.- Lee con atención, intenta comprender y aprender lo que vas a leer. Pregunta lo que no entiendas. Colorea los dibujos.

Cuando hacemos ejercicio:



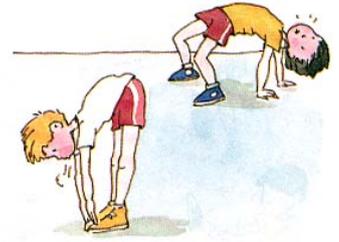
Sudamos.



Nos ponemos colorados.



Nuestra respiración es más intensa porque necesitamos más oxígeno.



El corazón nos palpita más rápidamente porque necesita bombear más sangre.

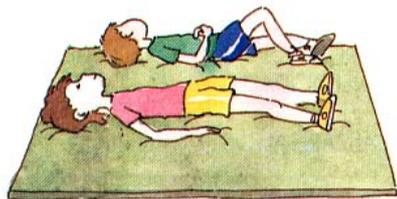
2.- Colorea las casillas correspondientes relacionando cada actividad con sus efectos.

Después del ejercicio

Es importante que el cuerpo vuelva poco a poco a su estado normal. Para ello:

Haremos ejercicios de **flexibilidad**. Recuerda hacerlos correctamente, sin forzar las posturas y que no deben ser dolorosos.

EFECTOS \ ACTIVIDAD	RESPIRACIÓN NORMAL	RESPIRACIÓN INTENSA	NÚMERO NORMAL DE PULSACIONES	MAYOR NÚMERO DE PULSACIONES	SUDOR	PIEL COLORADA
ESTAR SENTADO						
ANDAR						
CORRER CINCO MINUTOS						
CARRERA DE VELOCIDAD						
REALIZAR SALTOS						
JUGAR						
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD						
VUELTA A LA NORMALIDAD						



Ahora nos relajamos. Adopta una postura cómoda. Piensa en cosas agradables. Puedes escuchar música.



Por fin, colocamos el material. Pon las cosas en su sitio. Trata los objetos con cuidado. El material pesado lo llevamos entre varios compañeros. Entre todos cuesta menos.



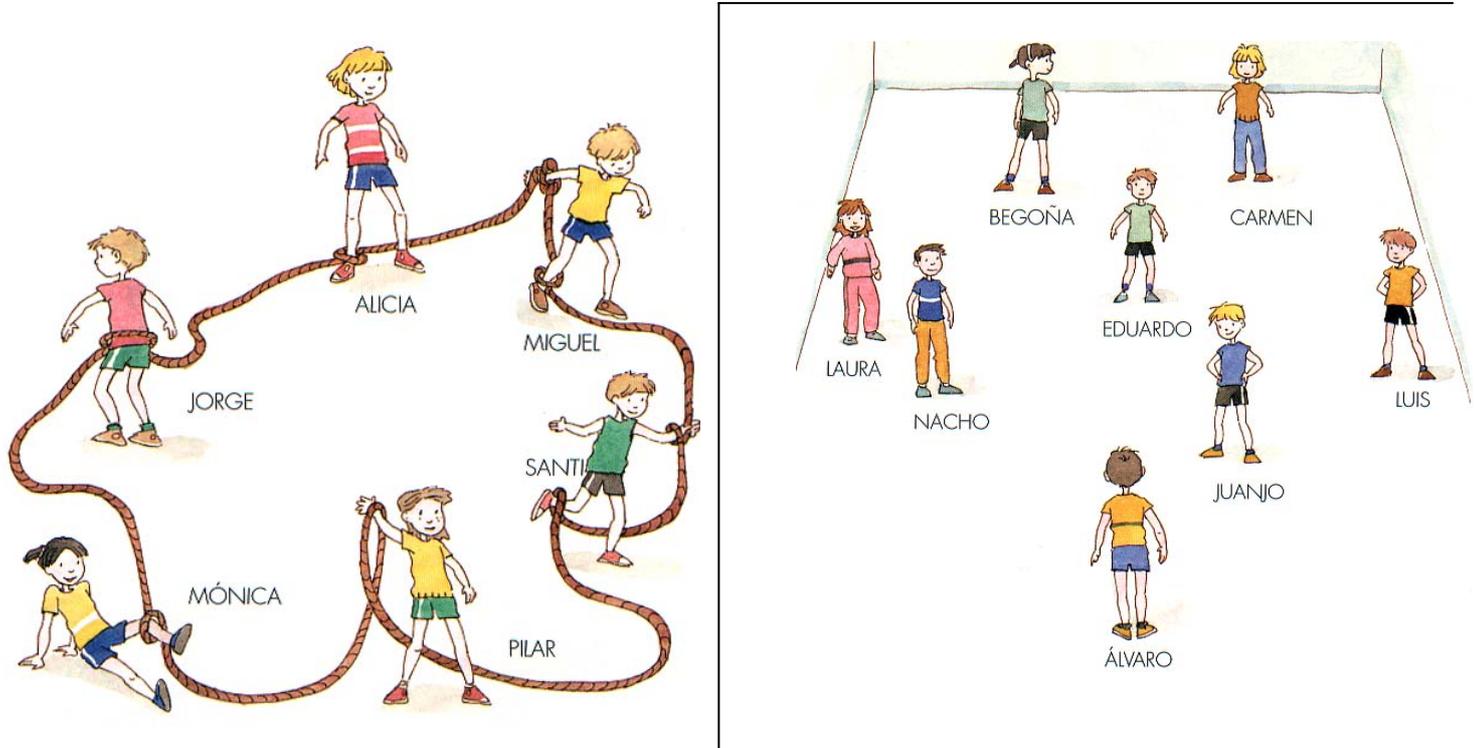
Es importante asearte, si no puedes ducharte lávate la cara, las manos, los brazos... y péinate. Cámbiate de ropa si es necesario.

3.- Haz un resumen con tus palabras de esta ficha.

4º PARTES DEL CUERPO Y EQUILIBRIO Ficha 7

1.- Escribe dónde se le ha enredado a cada niño la cuerda y colorea los dibujos.

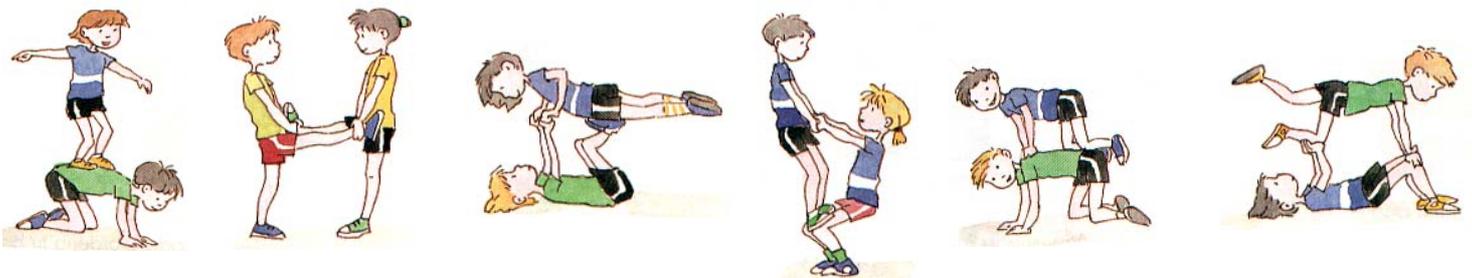
A Alicia en _____. A Pilar en _____. A Jorge en _____.
 A Santi en _____. A Mónica en _____. A Miguel en _____.



2.- Une a Álvaro con cada niño mediante una cuerda del color que se indique.

- Una línea verde hasta el que está a la izquierda de Laura.
- Una línea roja hasta el que está detrás de Juanjo y a la derecha de Carmen.
- Una línea negra hasta la que está más lejos de Luís.
- Una línea azul hasta la que está a la derecha de Luis y detrás de Eduardo.
- Una línea marrón hasta el más cercano a Álvaro.

3.- Observa estas viñetas en las que se hacen ejercicios de equilibrios por parejas. Coloréalos. Explica sin son ejercicios de equilibrio estáticos o dinámicos. Ordénalos del 1 al 6 de más fácil a más difícil.



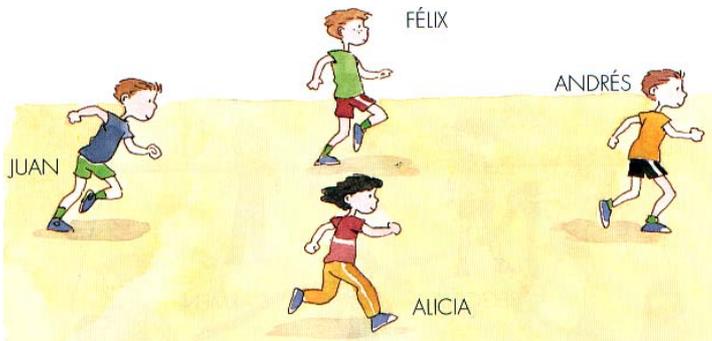
Son de equilibrio _____ porque _____

4.- Dibuja detrás de esta página otros ejercicios de equilibrio por parejas o tríos.

4º DISTINTAS VELOCIDADES Y EXPRESIONES Ficha 8

Observa los niños. Juan corre muy deprisa. Andrés y Alicia corren los dos a la misma velocidad, aunque muy despacio. Félix es el que más despacio corre.

1.- Dibújalos en el orden que ocuparan dentro de un rato.

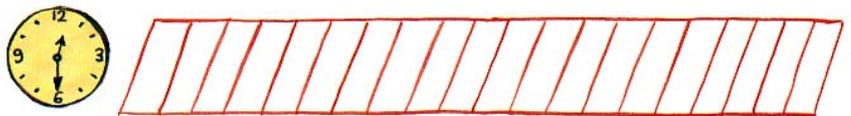
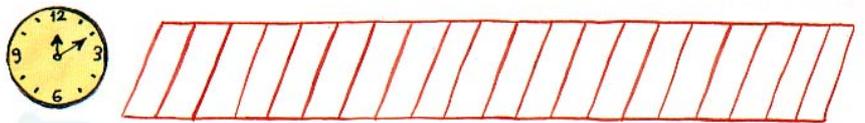


AHORA



DESPUÉS

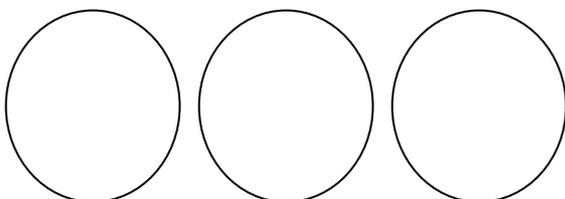
2.- Son las 12. Cada 5 minutos el niño recorre dos cuadros. Colócate en el cuadro en el que estará según la hora que marque el reloj.



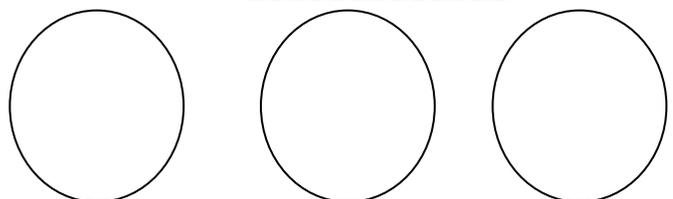
3.- Jugamos a poner caras. Os juntáis tres o cuatro compañeros. Cada uno tiene que pensar tres sensaciones, sentimientos o estado de ánimo que quiere comunicar, y los anota en la parte inferior de esta página, haciendo un dibujo de cómo serían las caras, más o menos. Después, vais uno por uno

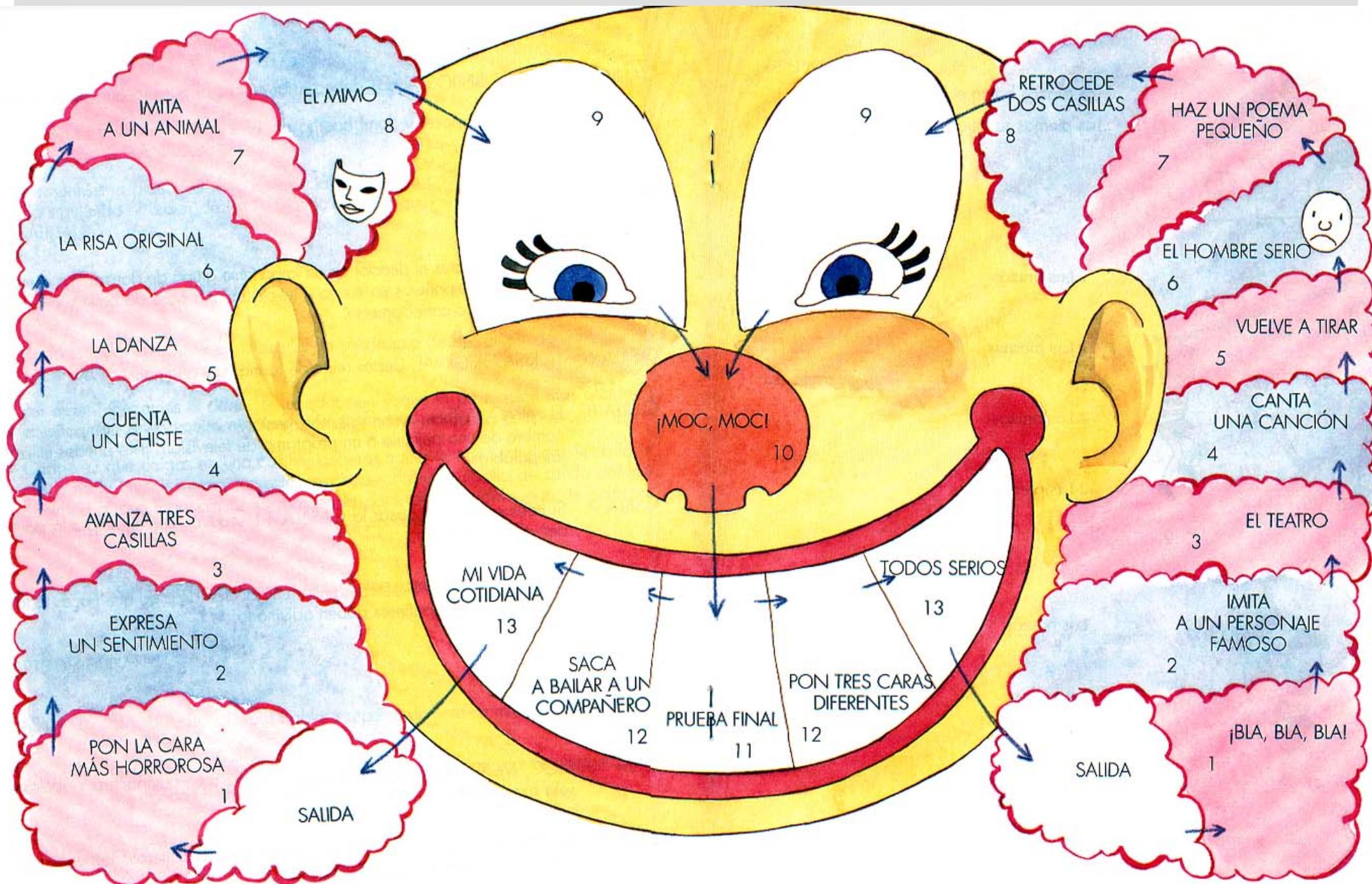
Poniendo las caras que habéis pensado. Los demás compañeros deben anotar en sus fichas lo que creen que expresa cada una de las caras y hacer un pequeño dibujo de cada una de ellas. Fíjate en la posición de las cejas, la boca, los ojos... Cuando terminéis de hacerlo, comprobáis cuáles habéis acertado y cuáles no.

Mis caras son de...



Las caras de _____ son de...





EL JUEGO DE LOS GESTOS

PARA JUGAR:

Necesitamos un dado. Podemos jugar dos, tres o cuatro jugadores.

El objetivo es caer en la casilla 1 1 / la prueba final, y resolverla correctamente. Si lo haces, ¡HABRÁS GANADO!

Si no resuelves la prueba o no caes exactamente en la casilla 1 1 / deberás seguir jugando siguiendo el orden de las flechas (cuando llegues a la casilla 1 3, pasas a la de SALIDA).

¿Cómo jugar?

- Cada Jugador se coloca en la casilla de salida que desee, eligiendo entre las dos existentes.
- Por orden, lanzamos el dado. El jugador que saque la puntuación más alta inicia el juego. Tira el dado y mueve tantas casillas como indique la puntuación.
- Cada vez que caigas en una casilla, deberás hacer lo que se indica. Si no lo haces o no lo cumples correctamente, retrocedes hasta la casilla de salida del lado contrario al que Jugabas. Si estabas en la parte derecha del juego, te colocarás en la casilla de salida del lado izquierdo, y viceversa.

Hay algunas casillas especiales que te explicamos a continuación.

PARTE DERECHA

CASILLA 1: BLA, BLA, BLA. Debes hablar sin parar durante un minuto.

CASILLA 3: EL TEATRO. Debes imitar a un director de teatro y montar una historia pequeña, dando un papel a cada compañero. ¡Tú decides!

CASILLA 6: EL HOMBRE SERIO. Debes permanecer sin reírte hasta que te vuelva a tocar el turno. Si te ríes, retrocedes tres casillas.

CASILLA 9: Si caes en ella, al pasar la casilla 1 1 seguirás contando por la parte izquierda del tablero.

CASILLA 1 3: TODOS SERIOS. Todos deben estar serios. El primero que se ría pierde un turno.

PARTE IZQUIERDA

CASILLA 5: LA DANZA. Eres el director de un importante grupo de danza. Vas a enseñar a tus compañeros un nuevo y revolucionario pase de baile y ellos deben ejecutarlo correctamente.

CASILLA 6: LA RISA ORIGINAL. Debes reírte de forma muy original.

CASILLAS: EL MIMO. Debes comunicar con gestos mímicos a tus compañeros el nombre de una película o un programa de televisión. ¡No puedes utilizar las palabras!

CASILLA 9: Si caes en ella/ al pasar la CASILLA 1 1 seguirás contando por la parte derecha del tablero.

CASILLA 1 3: MI VIDA COTIDIANA. Debes imitar una acción de algo que haces todos los días y tus compañeros deben adivinarlo.

PARTE CENTRAL

CASILLA 10: MOC/ MOC. Todos debemos coger la nariz a un compañero y apretársela suavemente diciendo «¡MOC, MOC!»

CASILLA 1 1: PRUEBA FINAL. Debes hacer reír a todos tus compañeros. Tienes un minuto. Si lo consigues... ¡HAS GANADO!

4º ¿QUÉ HACEN MIS PIERNAS Y MIS BRAZOS CUANDO CORRO, SALTO...? Ficha 10

Cuando se realiza cualquier ejercicio, se juega o se practica un deporte no se mueven igual los brazos y las piernas, ni siquiera ambos brazos o ambas piernas realizan los mismos movimientos a la vez.

1.- Observa los dibujos e indica qué hacen las piernas y los brazos en las acciones siguientes. Después puedes colorear los dibujos.

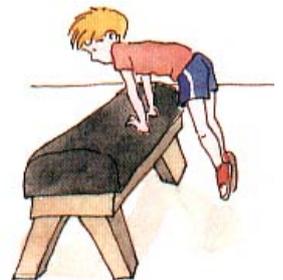












2.- Inventa otros dibujos explicando como se mueven los brazos y las piernas.



Las partes de un salto son:



Al igual que en la carrera, en la fase de vuelo los pies están en el aire, pero en el salto lo están durante más tiempo.

Saltando puedo superar obstáculos, coger cosas que estén muy altas. Bailar con muchos saltos. Lanzar por encima de un obstáculo.

Escribe ejemplos de la vida cotidiana en los que utilices los saltos.

- Saltar un charco en la calle.

- _____
- _____
- _____

Piensa en dos deportes en los que se utilicen los saltos. Dibújalos y di sus nombres. ¿Cómo es el salto que se realiza?

Lee atentamente estos juegos e invéntate sus títulos.

1.- Un niño subido encima de un banco sueco intenta ser <el rey>, manteniéndose arriba el mayor tiempo posible. Los demás niños quieren ser <el rey>; lucharán entre ellos para tirar al que esté de rey y , una vez arriba, intentar que no lo tiren a él.

¿Cómo lo llamarías? _____

2.- El juego consiste en que el mayor número de compañeros comparta el banco sueco. Todos los niños se ayudan para escalar y mantener arriba el equilibrio el mayor tiempo posible.

¿Cómo lo llamarías? _____

¿Qué diferencias observas entre los dos juegos? _____

¿Habías jugado alguna vez al primer juego? _____

¿Y al segundo? _____

¿Cambiarías alguna regla del primer juego? _____

¿Y del segundo? _____

Lee atentamente y explica tres situaciones en las que tú cooperes con (ayudes a) tus compañeros.

1.- _____

2.- _____

3.- _____

Explica 2 juegos donde haya que ayudarse unos a otros (cooperación).

1.- _____

2.- _____

Explica 2 juegos de oposición (donde haya que enfrentarse a otros).

1.- _____

2.- _____

También tú puedes colaborar en las clases de Educación Física. Esta es tu oportunidad para solicitar la realización de juegos que te gusten.

Explica 5 juegos que te gustaría llevar a la práctica. Haz un dibujo representativo de cada uno.

Juego 1. Título: _____

Juego 2. Título: _____

Juego 3. Título: _____

Juego 4. Título: _____
