

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

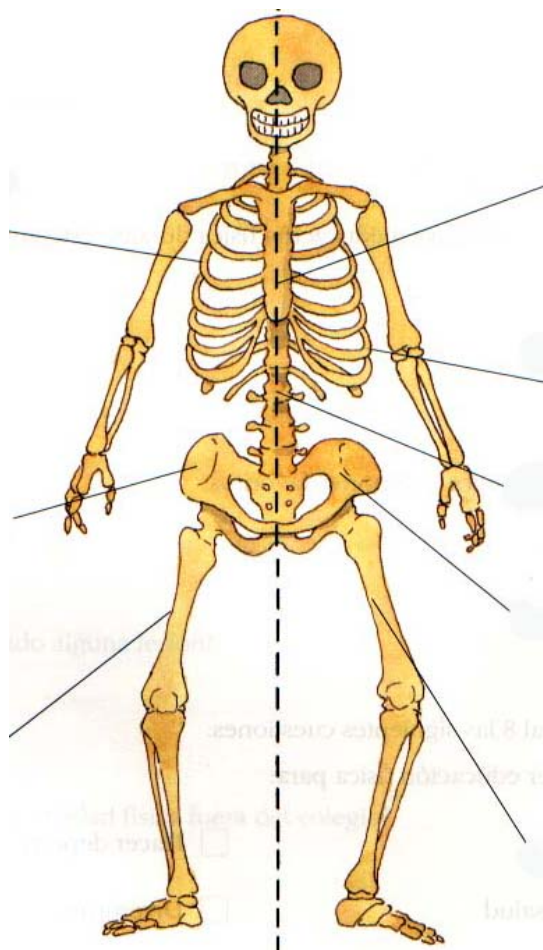
___ Jugar

___ 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

El eje de simetría es una línea imaginaria que divide al cuerpo en dos partes iguales

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

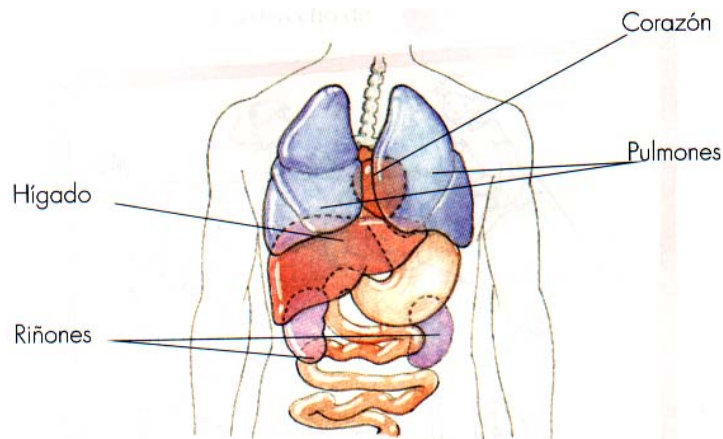
4.- ¿Te has aprendido los nombres de los huesos? Escribe detrás todos los que sepas sin mirar.

La línea imaginaria que divide nuestro cuerpo en dos partes iguales se llama EJE DE SIMETRÍA DEL CUERPO. Se llama así porque nuestro cuerpo es simétrico con respecto a este eje, es decir, la mitad derecha es igual a la izquierda.

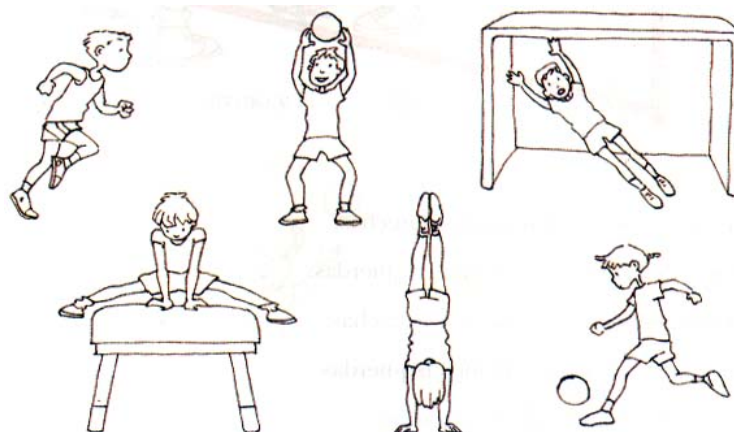
1.- Colorea estos niños y dibuja el eje de simetría.



2.- Observa el dibujo y colorea aquellos órganos internos del cuerpo que son simétricos.



3.- Colorea las figuras simétricas y tacha las que no lo son.

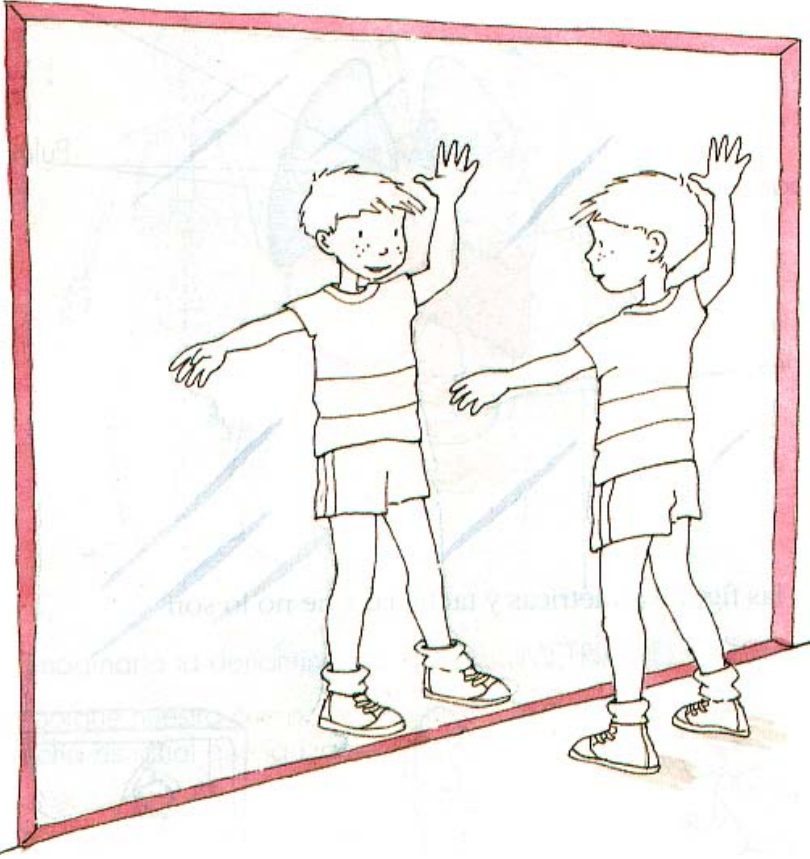


4.- Explica detrás de la hoja lo que has aprendido sobre el eje de simetría y dibuja algún ejemplo.

3º NOS MIRAMOS EN UN ESPEJO Y OBSERVAMOS A LOS COMPAÑEROS

Ficha 4

1.- Colorea las partes del cuerpo que se indican.



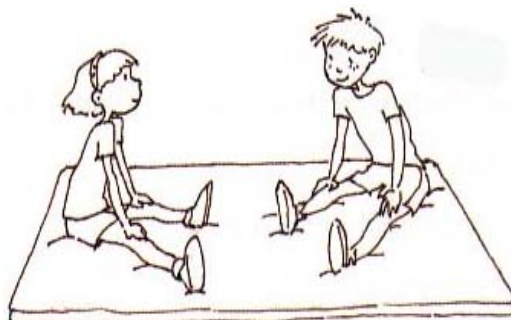
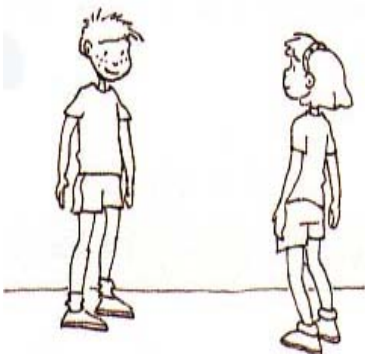
- Colorea de ROJO las dos manos derechas.
- Colorea de AZUL las dos piernas izquierdas.
- Colorea de ROJO las dos piernas derechas.
- Colorea de NARANJA las dos zapatillas izquierdas.
- Colorea de AZUL las dos manos izquierdas.
- Colorea de AMARILLO las dos cabezas.
- Colorea de VERDE las dos zapatillas derechas.
- Colorea del color que quieras la ropa y el pelo.

2.- Observa estos dibuja y colorea según las siguientes instrucciones.

- Colorea de ROJO los brazos derechos.
- Colorea de AZUL las piernas izquierdas.
- Colorea de VERDE los brazos izquierdos.
- Colorea de NARANJA las piernas derechas.

- Colorea de AMARILLO las piernas derechas.
- Colorea de MARRÓN las piernas izquierdas.
- Colorea de VERDE los brazos derechos.
- Colorea de ROSA los brazos izquierdos.

- Colorea de LILA los brazos izquierdos.
- Colorea de VERDE las piernas izquierdas.
- Colorea de ROJO los brazos derechos.
- Colorea de MARRÓN las piernas derechas.



Nuestros amigos han ido a la feria y están en la caseta de tiro con bolas de trapo.
Juan ha realizado dos tiros: Uno se ha estrellado a la derecha del muñeco 2. El otro, justo debajo del muñeco 1.

Laura ha realizado un intento y ha dado a la izquierda del muñeco 3.

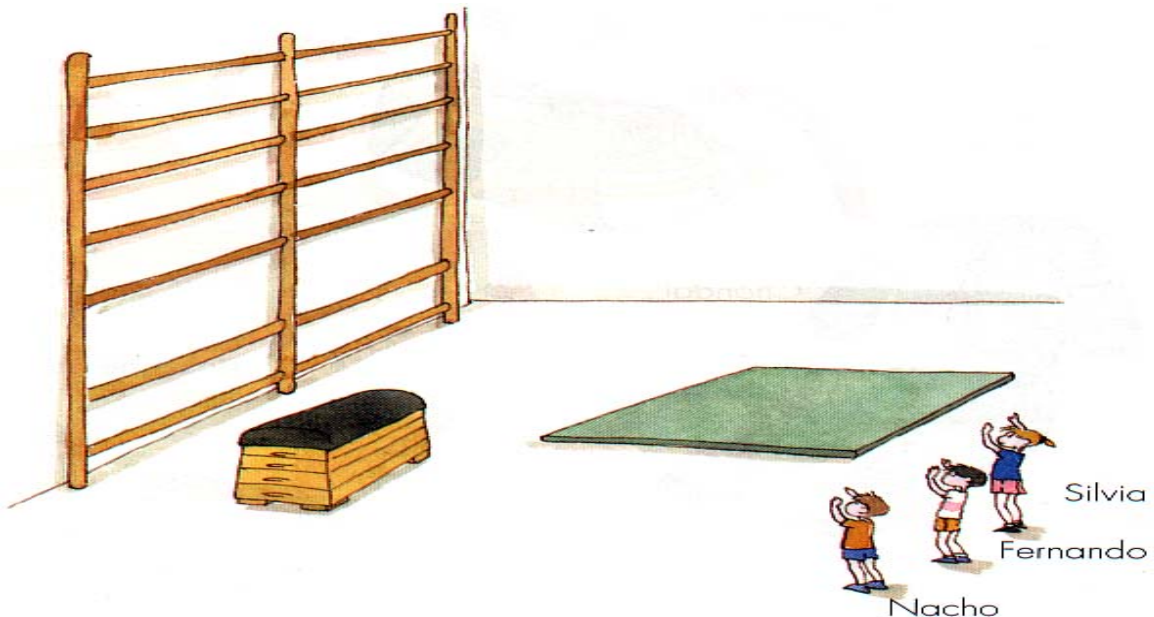
Asna ha lanzado dos bolas: una dio justo encima del muñeco 2. Otra acertó al muñeco 3.

1.- Une con líneas a cada niño con los sitios donde golpearon sus bolas de trapo.



Nacho, Fernando y Silvia juegan a ver quién lanza el balón más lejos. El balón de Nacho ha llegado a la espaldera. El de Fernando, a la colchoneta. El de Silvia, al plinto.

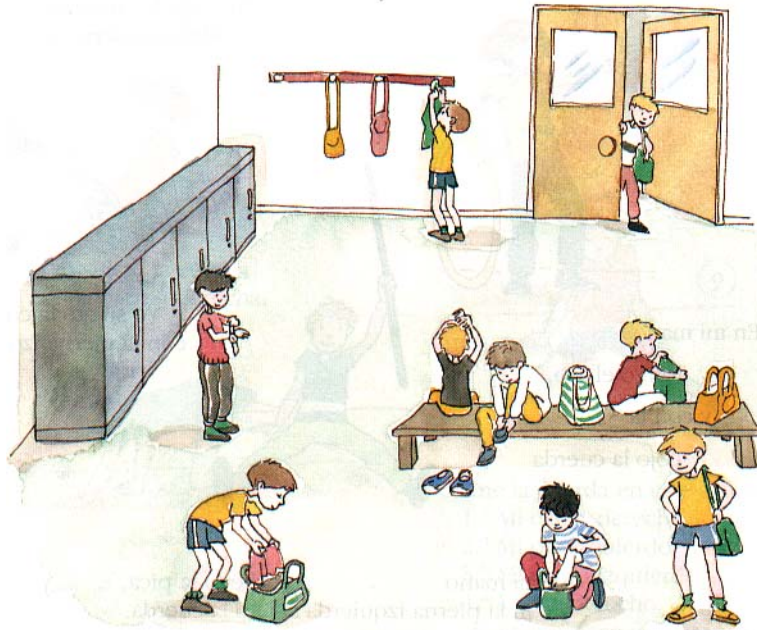
2.- Dibuja las trayectorias de los lanzamientos. Ha llegado más lejos _____ y ha llegado más cerca _____.



3.- Colorea todos los dibujos.

1.- Lee con atención y colorea después los dibujos.

La vestimenta que uses para hacer ejercicio debe ser cómoda, no ajustada. El calzado, ligero, sin apretar. Los calcetines, un poco gruesos, No debes llevar objetos sobre el cuerpo (anillos, cadenas, pendientes, pulseras, relojes, alfileres, etc.). Déjalos en el vestuario. Debes colocar tu ropa en una percha o en la bolsa. No llegues tarde a clase, cámbiate rápido y no te entretengas. Cuidado con las chucherías (chicles, caramelos, chupachups, etc.), te puedes atragantar al correr o tropezando con un compañero.



Explica detrás si estás de acuerdo en todo o crees que algo de lo que has leído no está bien.

2.- La bolsa de deportes. Observa con atención los objetos que se pueden llevar en una bolsa para realizar ejercicio. Escribe al lado el nombre de cada objeto. Coloréala y explica detrás para que puede servir cada cosa.



1.- Completa las frases o dibuja lo que se indica en las partes del cuerpo. Colorea los dibujos.



Ten la cuerda en



Cojo una cuerda con mi mano derecha y tengo un aro en el tobillo izquierdo.



Cojo una cuerda con mi mano izquierda y bailo un aro en mi cintura.



Cojo la cuerda con la mano que no sujeta la pelota. La mano es la

_____.

Tengo un aro en el tobillo derecho.



Sujeto una cuerda con la pierna izquierda y con el brazo derecho.



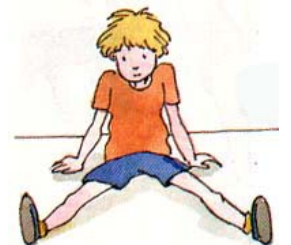
En mi mano _____ tengo el aro, con la _____ cojo la cuerda.



Sujeto la cuerda con la pierna derecha y un aro con la mano izquierda.



En mi mano _____ llevo la pica, y con la pierna izquierda sujeto una cuerda.

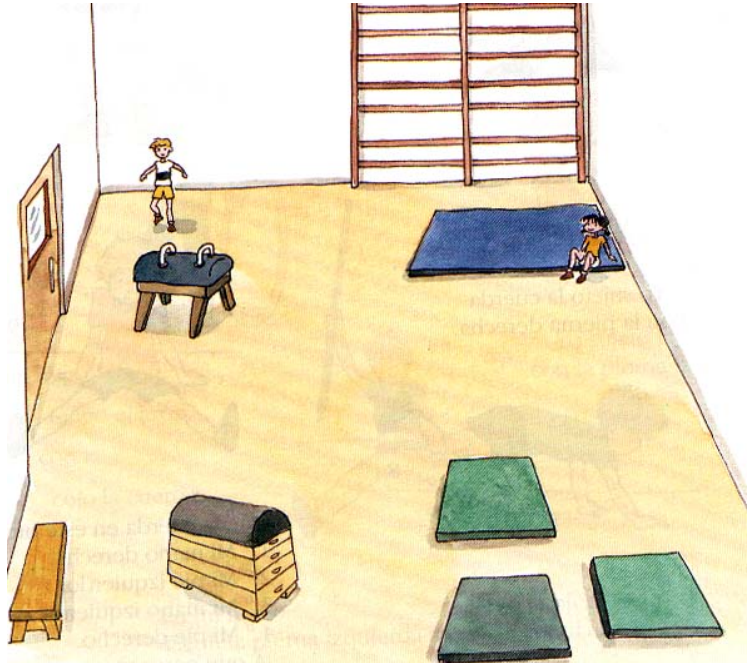


Une la cuerda en este orden:

- 1°.- Mi mano derecha.
- 2°.- Mi pie izquierdo.
- 3°.- Mi mano izquierda.
- 4°.- Mi pie derecho.

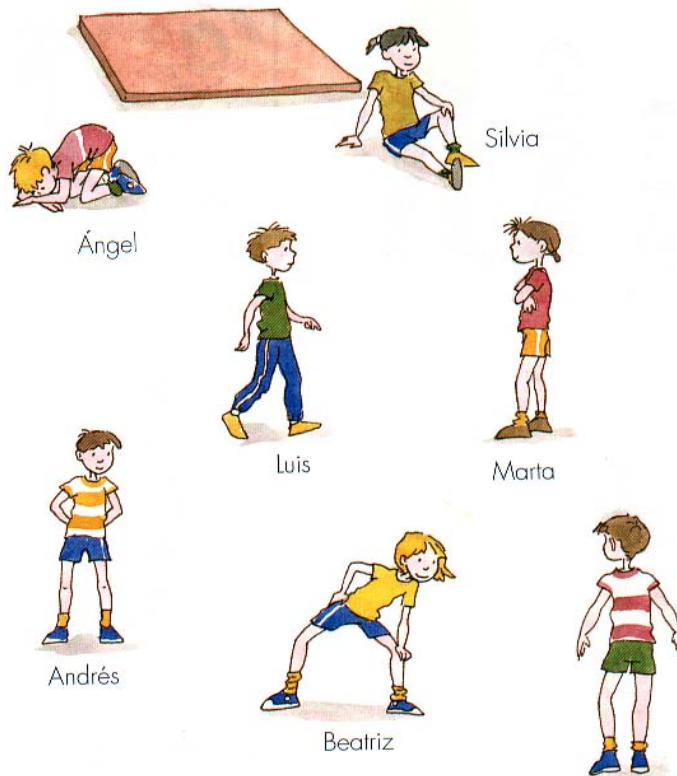
Virginia y Arturo juegan en el gimnasio a pasar por los mismos sitios. Para llegar adonde está, Virginia ha pasado por debajo del potro, luego por detrás del plinto, por encima de tres colchonetas, se ha subido a las espalderas y ha saltado sobre la colchoneta grande.

1.- Ayuda a Arturo a hacer lo mismo, indicándole con una línea los sitios por los que debe ir. Colorea el gimnasio.



Al chico del dibujo le han dicho que vaya hasta la colchoneta haciendo lo siguiente: pasar por debajo de Andrés, entre Luís y Marta, por encima de Ángel y a la derecha de Silvia.

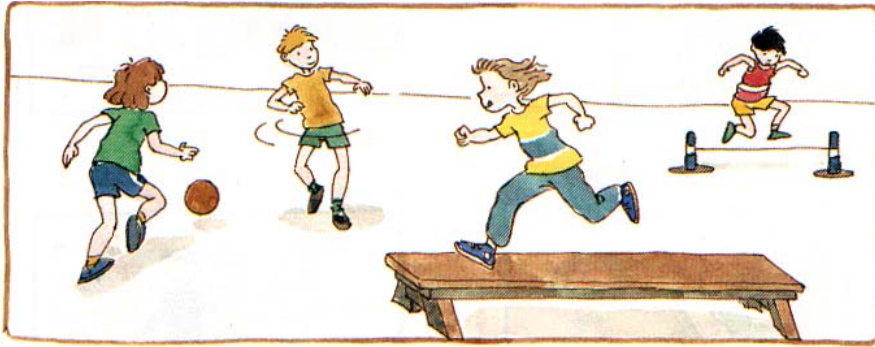
2.- Dibuja con una línea el camino que deberás seguir. Colorea los dibujos.



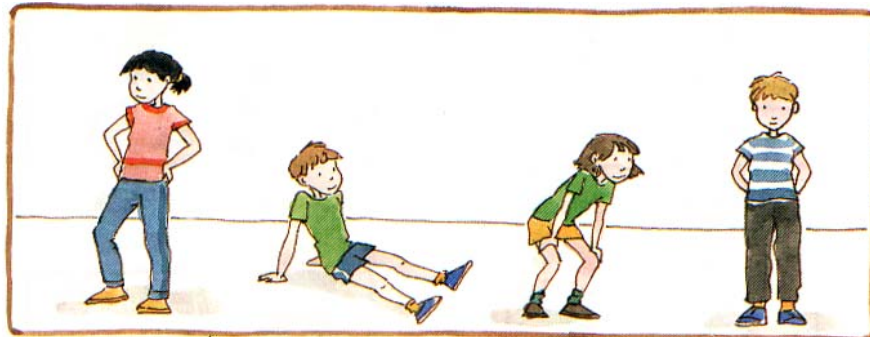
3º EQUILIBRIO ESTÁTICO Y EQUILIBRIO DINÁMICO Ficha 10

Lee atentamente y observa las viñetas:

EL EQUILIBRIO ESTÁTICO es el que utilizamos para mantenernos cuando estamos parados.



EL EQUILIBRIO DINÁMICO es el que utilizamos para desplazarnos, saltar, girar, lanzar, etc., sin caernos.



¿SABÍAS QUE...?

- La superficie que tengamos en contacto con el suelo será nuestra **base de sustentación**.
- Cuantos más apoyos tengas en contacto con el suelo, más fácil será estar equilibrado.

Observa a estos niños. Todos necesitan mantener el equilibrio para hacer sus actividades.

- 1.- Rodea con un círculo rojo los niños que están en equilibrio dinámico y con un círculo azul los que están en equilibrio estático.
- 2.- Rodea con un círculo verde las bases de sustentación.
- 3.- Escribe debajo el número de apoyos que tiene cada niño.
- 4.- Colorea de rojo todos los niños que están en equilibrio dinámico y de azul todos los que están en equilibrio estático.
- 5.- Expresa detrás de esta página, con tus palabras, qué es el equilibrio estático y qué es equilibrio dinámico. Invéntate un dibujo de cada uno.



LEE CON ATENCIÓN.
SI NO HACEMOS FLEXIBILIDAD...

Nos podemos lesionar en cualquier parte del cuerpo.



¡Mejor prevenir!



Podemos tener malas posturas, como estos niños.



¡Mejor prevenir!



Haremos movimientos menos amplios.



¡Mejor prevenir!



Nos dolerán los músculos.



¡Mejor prevenir!



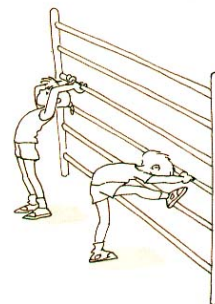
Puedes evitarlo...

haciendo ejercicios de flexibilidad.

LA FLEXIBILIDAD es la capacidad para realizar movimientos con gran amplitud. No siempre es la misma, con el tiempo se va perdiendo flexibilidad. Con el ejercicio conseguimos mantenerla.

SABIAS QUE... Las niñas tienen mayor flexibilidad que los niños. A su vez, los niños y las niñas tienen más flexibilidad que las personas mayores. Cuando hace frío tenemos menos flexibilidad. Por las mañanas tenemos menos flexibilidad que por las tardes. Una mala flexibilidad influye negativamente en nuestro cuerpo.

Prueba a hacer todos estos ejercicios de flexibilidad. Coloréalos.



Muchas veces con sólo mirar a la cara de una persona podemos saber cómo se encuentra o qué siente. Los gestos de nuestra cara son una de las principales vías para transmitir a los demás lo que sentimos o pensamos.

Une con una línea cada cara con lo que quiere expresar.



Dolor



Alegría



Euforia



Tristeza



Cansancio

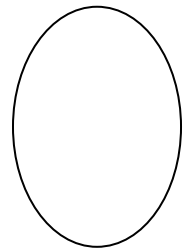
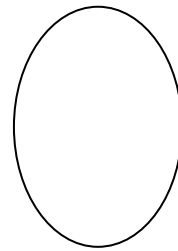
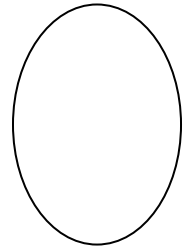
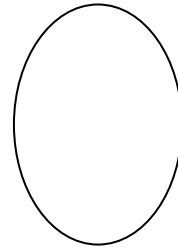


Sorpresa



Enfado

Dibuja otras caras y escribe debajo que expresan.

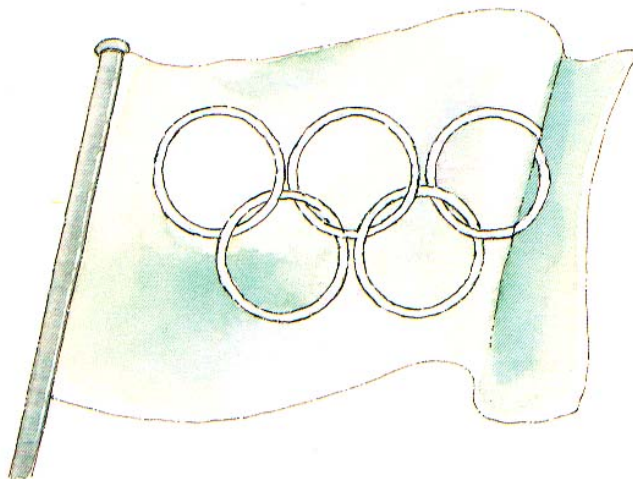


"OJOS DE LOBO".

Ponte frente a un compañero. Míralo fijamente. El primero que se ría pierde.

Mira esta bandera. ¿La conoces? _____

Dibuja cada aro de su color. ¿Qué representan los aros? _____



Haz deporte siempre que puedas, pero compórtate con espíritu deportivo:

- * Colabora en el juego y compártelo con tus compañeros.
- * Respeta a los jugadores de los equipos contrarios. ¡Son también deportistas!
- * Escucha los consejos de tu maestro. ¡Te ayudará!
- * El arbitro nos ayuda a jugar dentro del reglamento.
- * Respeta las reglas y acepta las decisiones arbitrales.
- * Evita las conductas violentas y agresivas
- * Acepta las decisiones de tu entrenador y anima en todo momento a tus compañeros.
- * Acepta en toda ocasión el resultado durante y al final del partido.
- * La práctica deportiva debe ser satisfactoria, no por la victoria, sino porque te has divertido jugando y compitiendo.
- * La derrota no es un fracaso. Aprende a perder: te ayudará a mejorar en todo.

Escribe una pequeña redacción sobre las peleas que se producen en la clase y la forma de evitarlas:

Escribe tres cosas que te parezcan mal durante los juegos:

Escribe tres cosas que te parezcan bien durante los juegos:

Rellena el siguiente cuestionario:

¿Qué campos de deportes tienes en el colegio? _____

¿Qué deportes puedes practicar en el colegio? _____

¿Están los campos de deportes bien conservados o en mal estado? _____

Dibuja detrás un plano de tu colegio. Colorea de verde los espacios dedicados a los jardines. De azul los espacios para jugar y de rojo los campos de deportes.

Cuando arrojo un objeto que tenía agarrado con las manos, estoy realizando un LANZAMIENTO. Puedo lanzar con un brazo o con los dos.

Puedo lanzar: muy lejos, muy alto, con puntería como en baloncesto o lanzar para combinar a un compañero.

Cuando hacemos deportes, normalmente combinamos lanzamientos con formas de desplazamientos.

Escribe cinco deportes en los que sea importante saber lanzar.

Escribe debajo de cada dibujo si el lanzamiento que se realiza es A DISTANCIA, EN ALTURA O DE PRECISIÓN.



Cuando jugamos y lanza el balón a un compañero para que lo coja se llama PASE. Para pasar bien: Tienes que adaptar la fuerza del lanzamiento a la distancia de tu compañero. El balón tiene que ir a la altura de las manos del compañero. Tu compañero debe atrapar el balón con las dos manos.

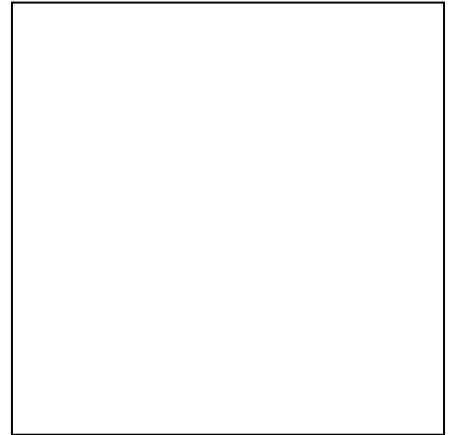
Sabías que...

En balonmano se han registrado lanzamientos de hasta ciento ochenta kilómetros por hora. En atletismo el lanzamiento más largo es el de jabalina. En Reino Unido existe un deporte que consiste en lanzar troncos de árboles lo más lejos posible. El lanzamiento de disco y de jabalina ya era practicado por los antiguos griegos en las Olimpiadas.

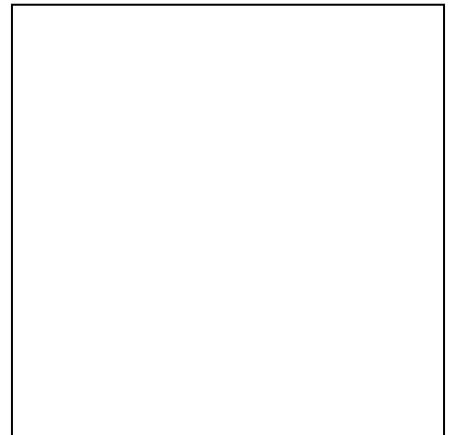
También tú puedes colaborar en las clases de Educación Física. Esta es tu oportunidad para solicitar la realización de juegos que te gusten.

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

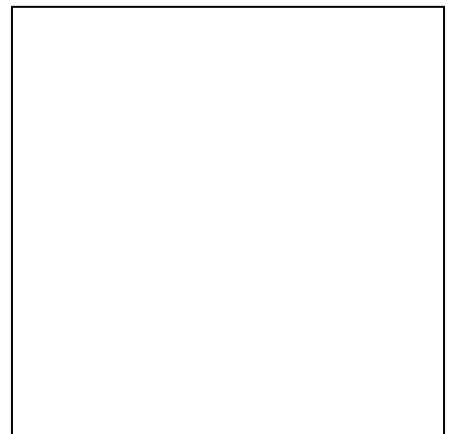
Juego 1. Título: _____



Juego 2. Título: _____



Juego 3. Título: _____



Juego 4. Título: _____

