

Mi nombre es _____ . Tengo _____ años.

Mi colegio se llama _____

Estoy en la clase de _____ y mi profesor se llama _____.

Así soy yo ahora. (Dibuja tu cuerpo y coloréalo).

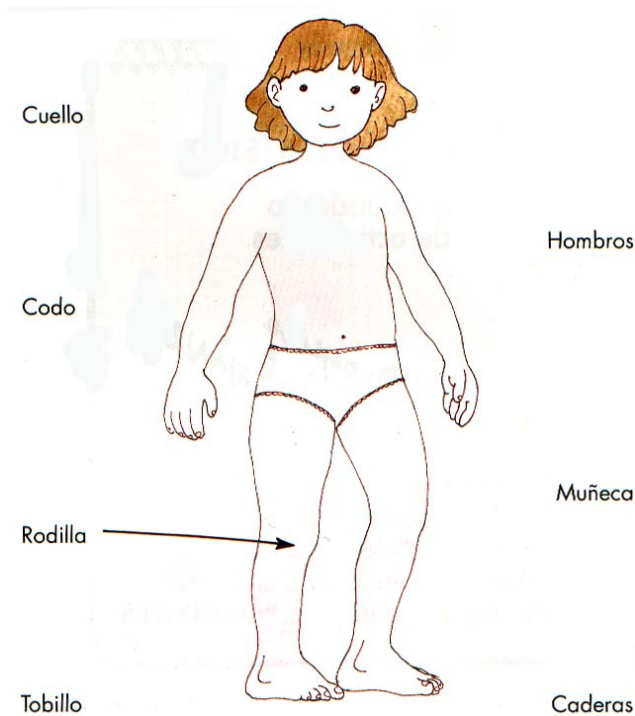
¿Cuáles son tus juegos favoritos? _____

Subraya las razones por las que haces ejercicio:

- Tener buena salud.
- Aprender cosas nuevas.
- Divertirme.
- Jugar.
- Sacar buenas notas.
- Hacer deporte.
- Crecer
- Tener amigos.

Las articulaciones son las uniones de los huesos. Gracias a ellas podemos mover las distintas partes del cuerpo.

1.- Relaciona con una flecha cada articulación con la parte del cuerpo a la que pertenece, después puedes vestir a la niña coloreándola.



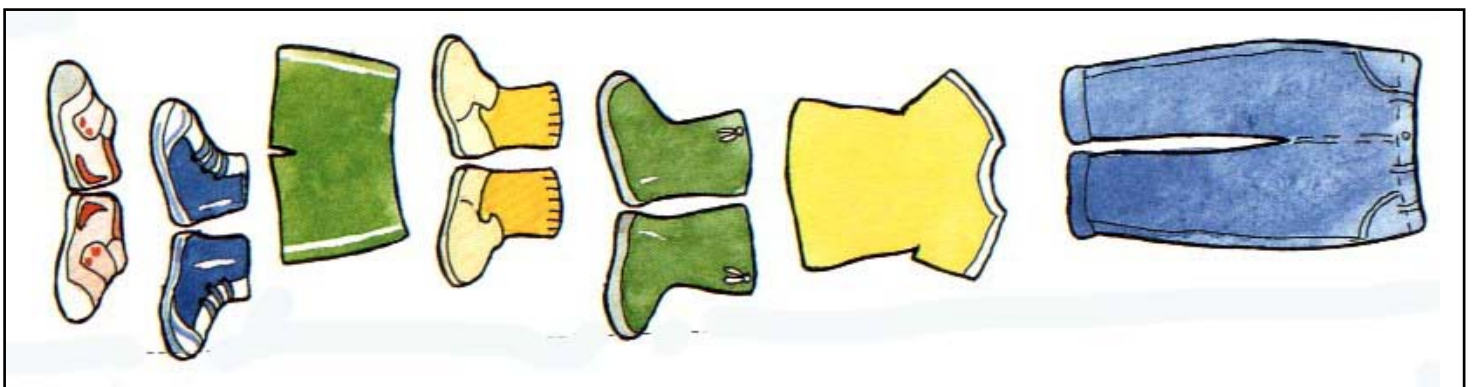
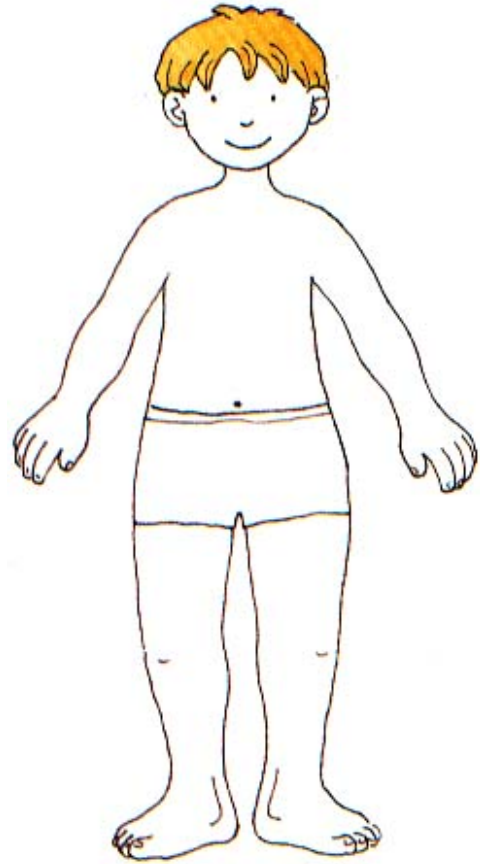
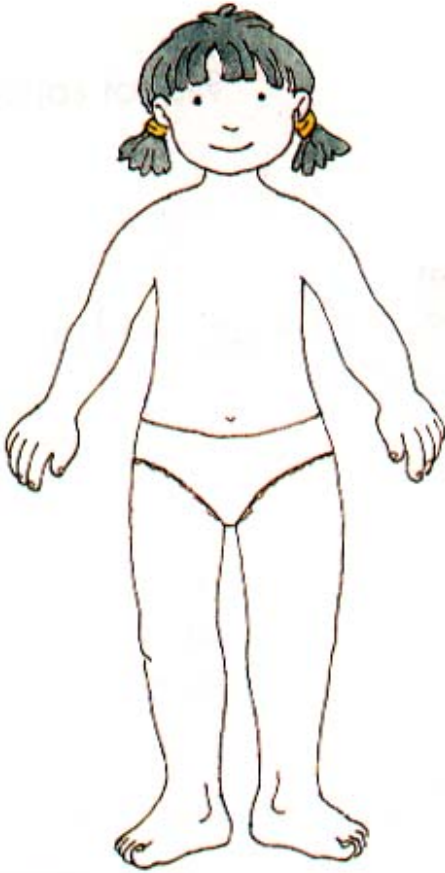
2.- Busca los nombres de las siguientes partes del cuerpo.
CUELLO-RODILLA-TOBILLO-HOMBRO-MUÑECA-CODO-CADERAS

b	a	r	t	i	w	t
l	c	o	d	o	o	h
p	u	d	c	b	m	o
s	e	i	i	s	u	m
a	l	l	r	o	ñ	b
l	l	l	b	t	e	r
o	o	a	t	m	c	o
c	a	d	e	r	a	s

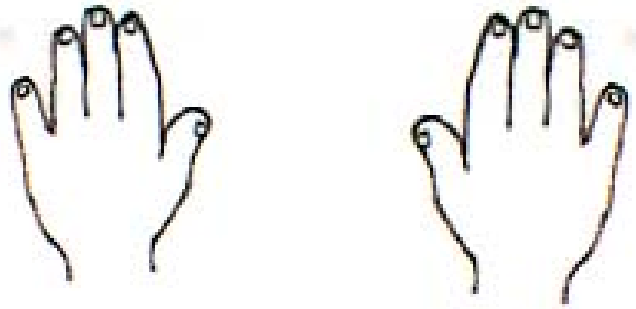
3.- Pregunta a tu compañero/a si conoce las articulaciones.

2º LA ROPA ADECUADA PARA HACER DEPORTE Ficha 3

Recorta y viste a estos niños con la ropa adecuada para hacer deporte.



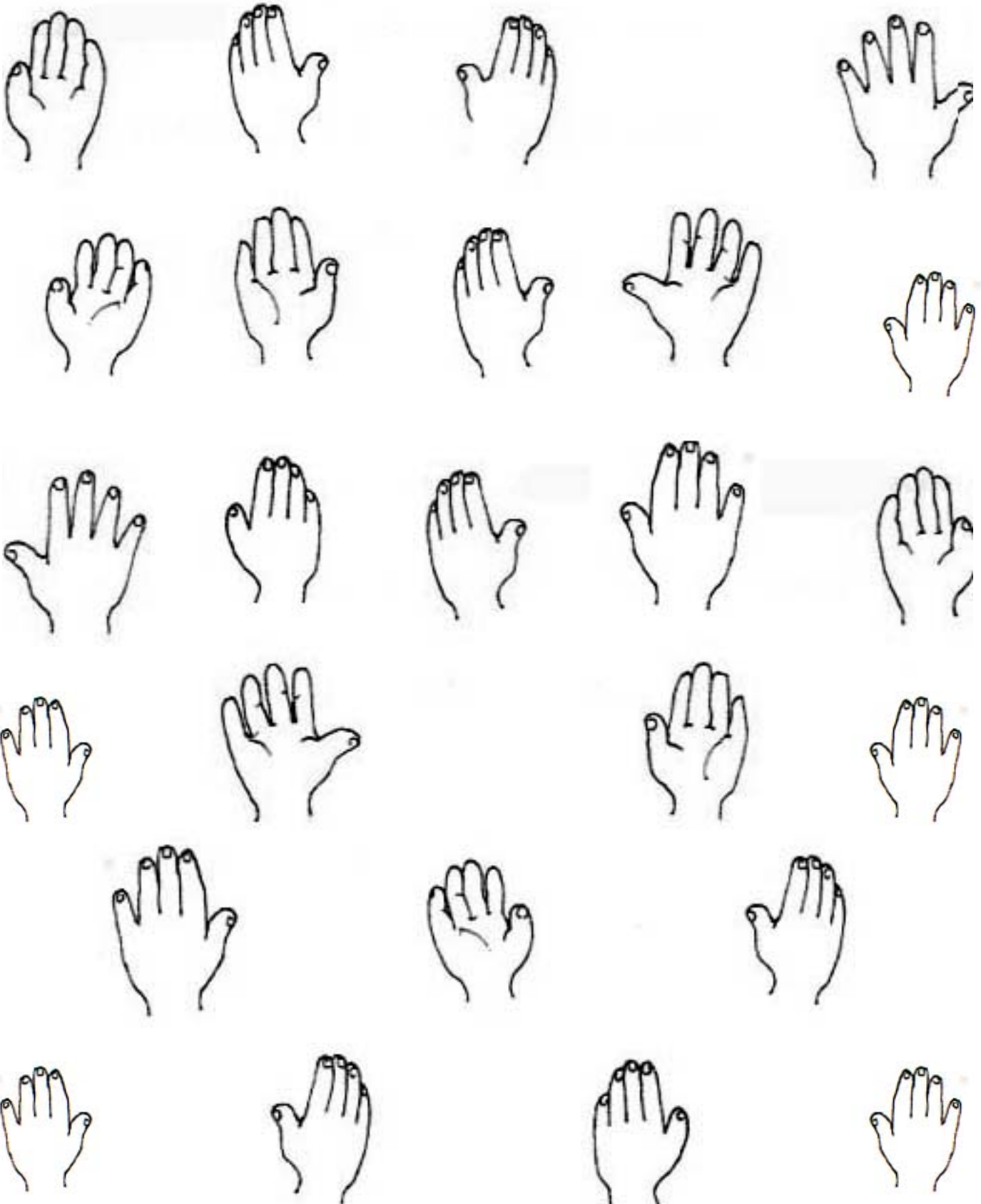
1.- Colorea la mano izquierda de rojo y la mano derecha de azul.



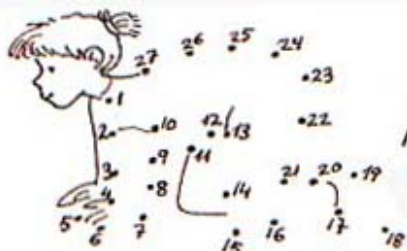
2.- Coloca tu mano izquierda en la hoja y marca su contorno con un lápiz. Coloréala de rojo.

3.- Coloca tu mano derecha detrás de la hoja y marca su contorno con un lápiz. Coloréala de azul.

1.- Colorea de rojo las manitas izquierdas y de azul las manitas derechas. Escribe dentro de cada mano una "I" si es izquierda y una "D" si es derecha.

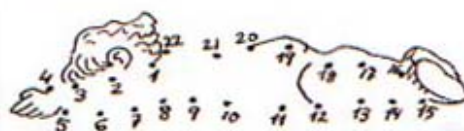


1.- Une los puntos y saldrán tres niños en posturas diferentes. Coloréalos y escribe qué posturas son.



Ana está

Juan está

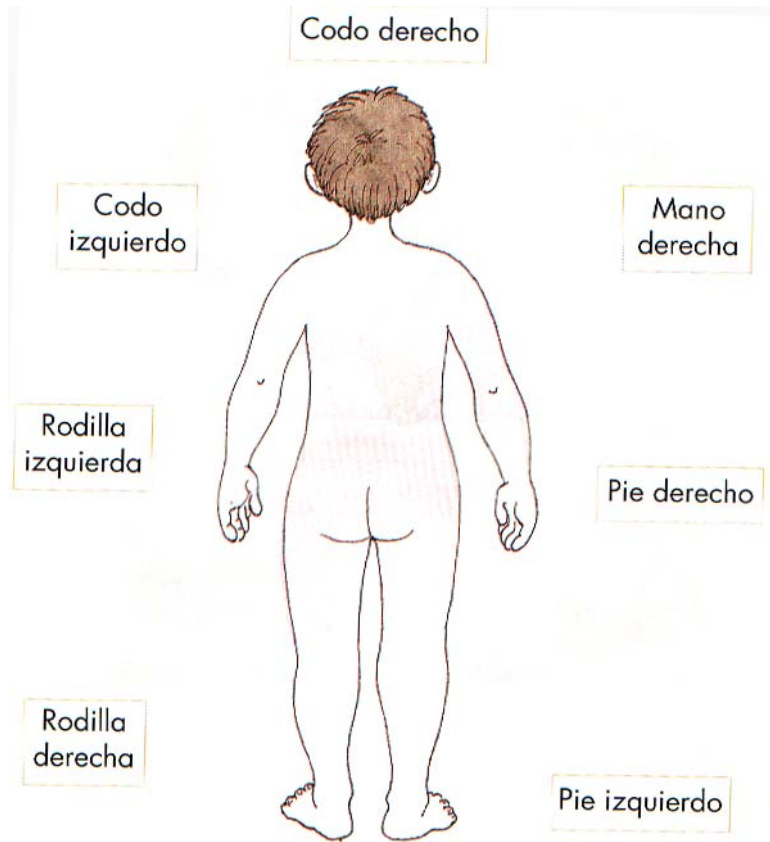


Alicia está

2.- Mira las posturas de los niños. Escribe debajo de cada uno el número de apoyos que tienen en el suelo. Coloréalos. Eres capaz de hacerlas todas, inténtalo.




1.- Une con una línea roja cada etiqueta con la parte del cuerpo correspondiente. Coloréalo.




2.- Colorea las figuras, recórtalas y colócalas en el cuadro blanco como se indica.

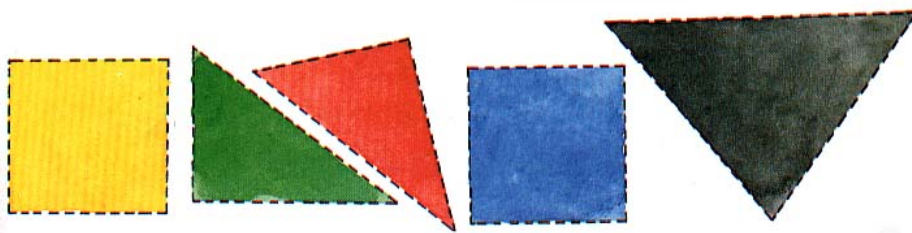
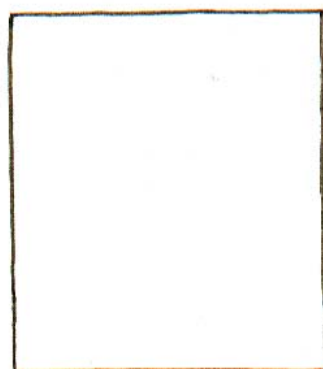
Coloca el  arriba a la derecha.

Coloca el  arriba a la izquierda.

Coloca el  abajo a la izquierda.

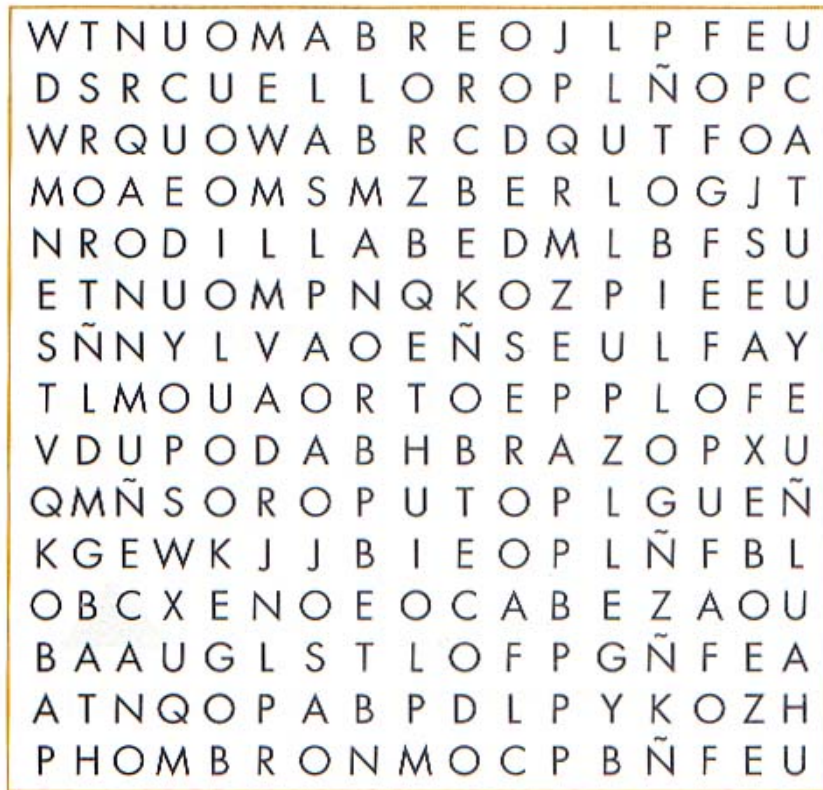
Coloca el  abajo a la derecha.

Coloca el  en el hueco que queda en el centro.



1.- Busca en esta sopa de letras las palabras que hay a la izquierda y rodéalas con el lápiz.

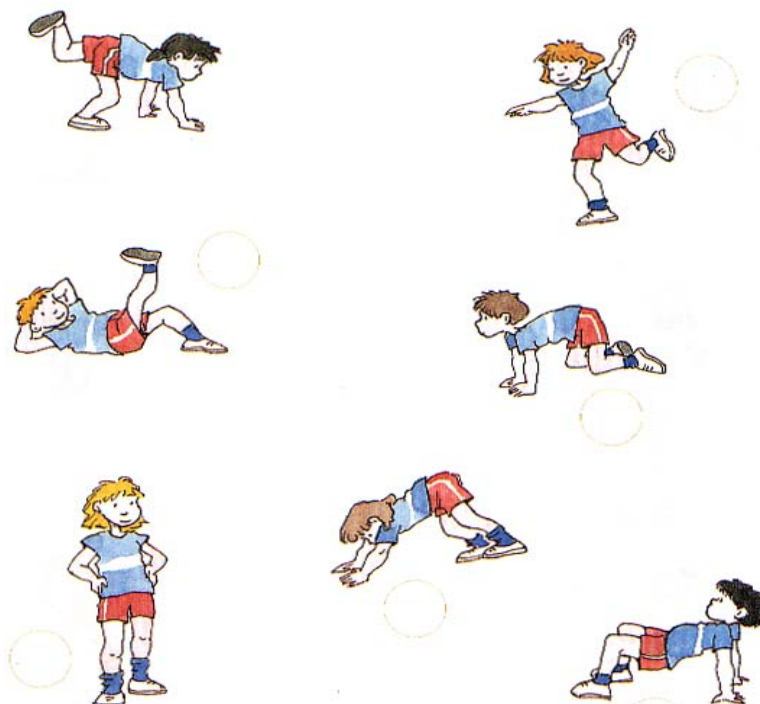
- Cuello
- Brazo
- Mano
- Rodilla
- Pie
- Tobillo
- Muñeca
- Cabeza
- Codo
- Dedos
- Ojos
- Hombro



2.- ¿Qué puedo hacer con las partes del cuerpo? Une con una línea azul las partes del cuerpo que faltan a los niños con los dibujos que figuran a la derecha. Después puedes colorearlos.



1.- Ordena con números las posturas, comenzando por la más fácil y terminando por la más difícil. Coloréalas.

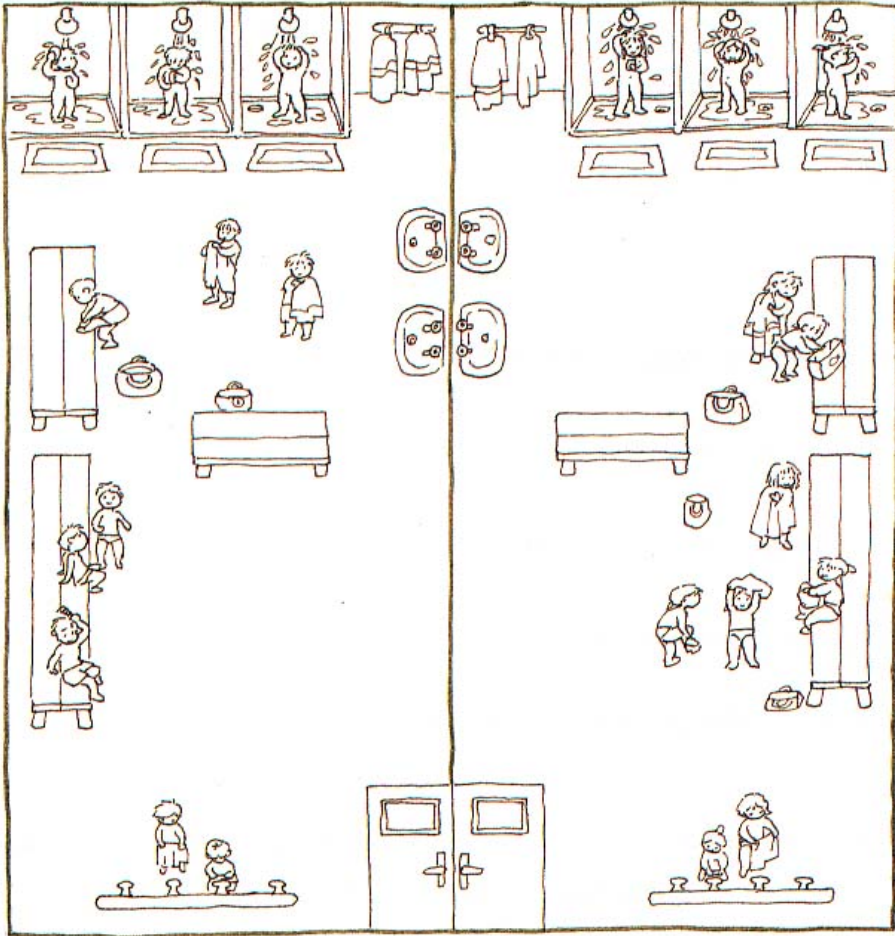


2.- Pon una cruz en las casillas "SÍ", "NO", "A VECES", según seas capaz de hacerlas o no.

¿Soy capaz de... sin caerme?	AHORA SÍ	TODAVÍA NO	POR AHORA A VECES
Quedarme quieto de pie sobre una pierna.			
Andar por encima de un banco.			
Estar en cuclillas con los ojos cerrados.			
Estar quieto con un pie encima de un banco.			
Andar a cuatro patas por un banco.			
Andar a pata coja por un banco.			
Saltar con las dos piernas.			
Hacer el pino con la cabeza.			
Andar por el banco hacia atrás.			
Correr por el banco llevando una pelota.			

3.- Comprueba lo que has escrito en los ejercicios 1 y 2. Levántate e intenta realizar todas las posturas. ¿Sigues pensando lo mismo de antes?

1.- Observa este gimnasio y sigue las instrucciones.

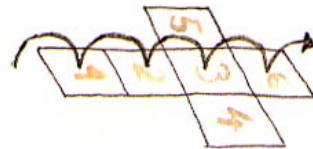


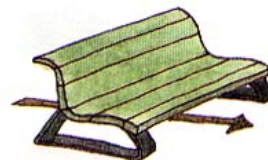
- Colorea de ROJO los bancos que están a la derecha de la puerta.
- Colorea de AZUL las duchas que están a la izquierda de la puerta.
- Colorea de AMARILLO las perchas que están a la derecha de la puerta.
- Colorea de VERDE los bancos que están a la izquierda de la puerta.
- Colorea de NARANJA las duchas que están a la derecha de la puerta.
- Colorea de ROSA las perchas que están a la izquierda de la puerta.
- Dibújate del color que quieras en el vestuario.

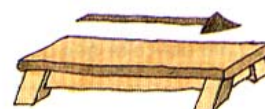
2.- Podemos movernos de distintas formas. Completa y une con una flecha a cada niño con el sitio por donde pasaría. Colorea los dibujos.



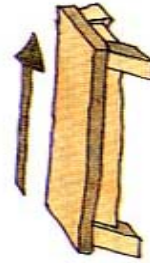
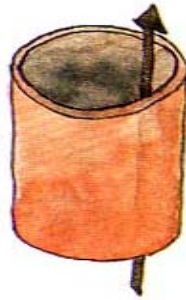
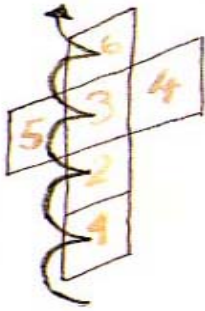
Repta _____







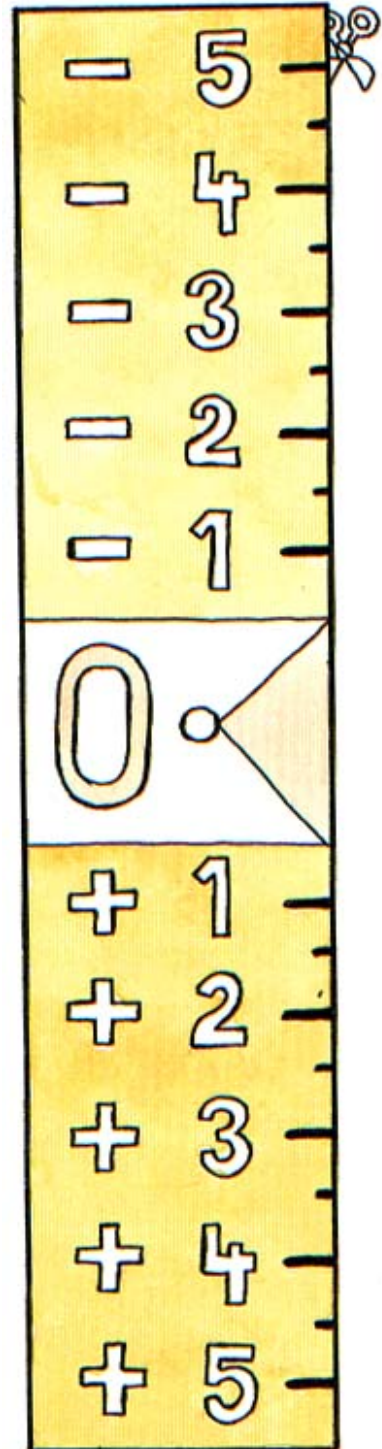
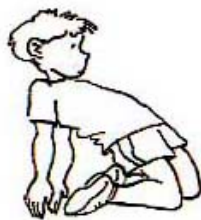
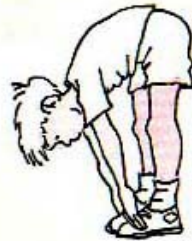
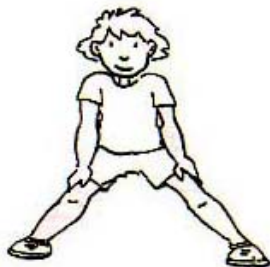
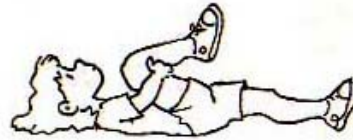
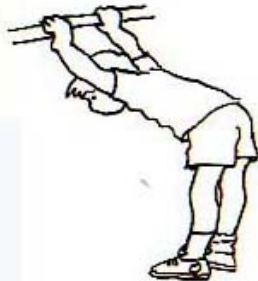
1.- Nos movemos de diferentes formas. Completa y une con una flecha a cada niño con el sitio por donde pasaría.



2.- Nos movemos en el parque. Recorta y pega los dibujos donde te parezca que estén bien colocados.



La flexibilidad es la capacidad que tenemos para realizar movimientos muy amplios. Observa estos dibujos y escribe si los conoces o no. Coloréalos.



¿Cómo comprobar mi flexibilidad? Recorta la regla de papel. Pégala en un banco, como en el dibujo. Observa como tienes que colocarte y agacharte para ver hasta donde llegas. ¿Cuál es tu resultado?

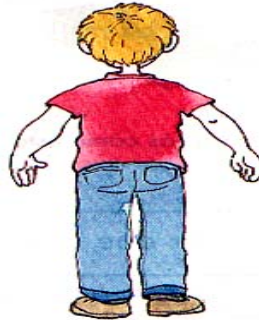


- 5	Tienes que mejorar.
- 4	
- 3	
- 2	
- 1	
0	Puedes hacerlo mejor.
+ 1	
+ 2	Está bien.
+ 3	
+ 4	
+ 5	Está muy bien.

1.- Completa escribiendo si es derecha o izquierda

Mano

Pie



Brazo

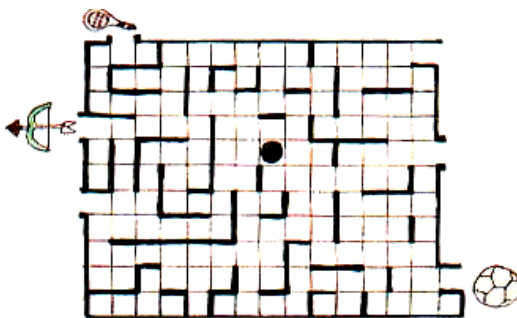
Rodilla



Hombro

Pie

2.- Mueve el lápiz el número de cuadros que se te indica y escribe adónde llega en cada uno de los tres casos.



Ejemplo:



(1):

- 2 Izquierda
- 2 Arriba
- 1 Izquierda
- 3 Abajo
- 1 Izquierda
- 1 Abajo
- 2 Derecha
- 1 Abajo
- 4 Izquierda
- 4 Arriba
- 2 Izquierda

¿Adónde llega?

(2):

- 2 Abajo
- 1 Izquierda
- 1 Abajo
- 3 Derecha
- 1 Abajo
- 1 Izquierda
- 1 Abajo
- 3 Derecha
- 1 Arriba
- 1 Derecha
- 1 Abajo
- 3 Derecha

¿Adónde llega?

(3):

- 1 Derecha
- 2 Arriba
- 3 Izquierda
- 1 Arriba
- 1 Derecha
- 1 Arriba
- 3 Izquierda
- 2 Abajo
- 3 Izquierda
- 2 Arriba
- 1 Derecha
- 1 Arriba

¿Adónde llega?

1.- Piensa y escribe en que acciones respiras más rápido y en cuáles respiras más lento.









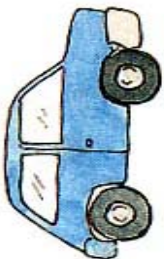








2.- Observa estos dibujos y escribe a continuación tres objetos que puedas mover soplando, y otros tres que no puedas mover.

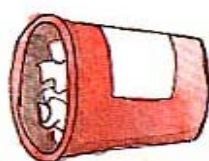


Soplando no puedo mover

1.

2.

3.



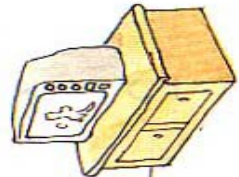
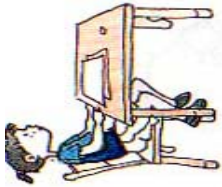
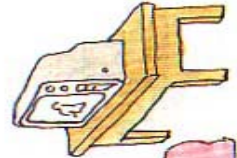
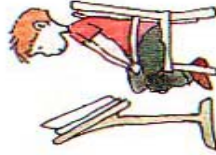
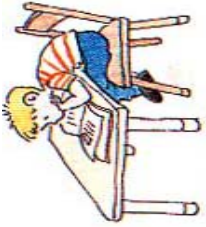
Soplando puedo mover

1.

2.

3.

1.- Escribe debajo de cada dibujo si la postura de los niños es correcta o incorrecta.



2.- ¿Cómo nos comportamos? Señala con un círculo verde las acciones correctas y con un círculo rojo las acciones incorrectas.

