

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.





El calentamiento sirve para preparar al organismo si vamos a realizar una actividad física intensa y prevenir lesiones. Se realiza con ejercicios suaves, yendo de menos a más. Para saber si has calentado correctamente, tómate las pulsaciones al final del calentamiento y comprueba que tu corazón late entre 130 y 140 pulsaciones por minuto.

A continuación podrás ver multitud de ejercicios que puedes utilizar para confeccionar un buen calentamiento.

### 1.- Ejercicios generales.

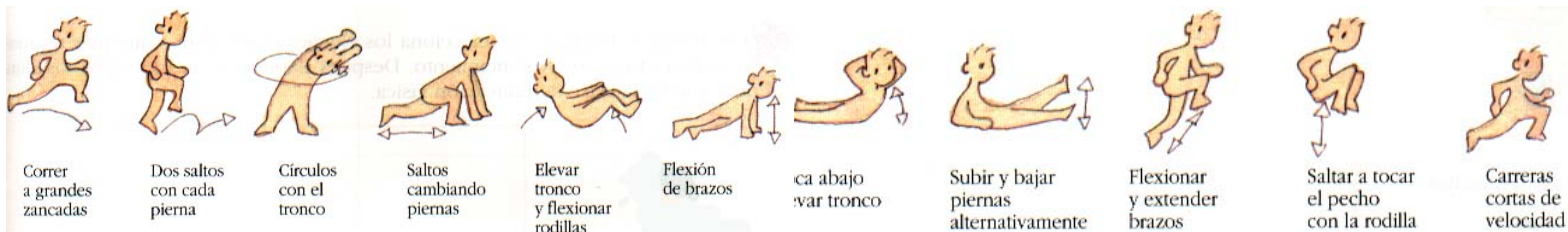


| Piernas                   | Tronco                      | Brazos y cuello                                  |
|---------------------------|-----------------------------|--|
| 1. Girar tobillos         | 5. Círculos con las caderas | 9. Correr y hacer círculos con los brazos        |
| 2. Girar rodillas         | 6. Flexión de tronco        | 10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo |
| 3. Elevar rodillas        | 7. Girar el tronco          | 11. Correr abriendo y cerrando los brazos        |
| 4. Agacharse y levantarse | 8. Flexión lateral          | 12. Girar el cuello                              |

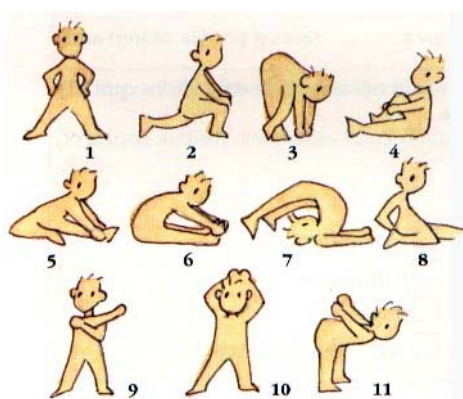
### 2.- Carrera suave.



### 3.- Ejercicios intensos



### 4.- Estiramientos



| Piernas y tronco                                 |  | Brazos                            |
|--|--|-----------------------------------|
| 1. Abrir las piernas                             | 5. Tirar de la punta del pie               | 9. Brazo por delante              |
| 2. Zancada amplia                                | 6. Tocar las puntas de los pies            | 10. Brazo por detrás de la cabeza |
| 3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas    | 7. Llevar los pies por encima de la cabeza | 11. Elevar los brazos por detrás  |
| 4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos | 8. Echar el tronco hacia atrás             |                                   |

1.- Colorea los ejercicios que conozcas.

2.- Elabora en la parte de atrás un calentamiento teniendo en cuenta los siguiente:

- Que vaya de menos a más.
- Que dure 10 minutos aproximadamente.
- Que incluya ejercicios de los 4 tipos que has visto.

1.- Comprueba lo que has aprendido sobre el calentamiento.

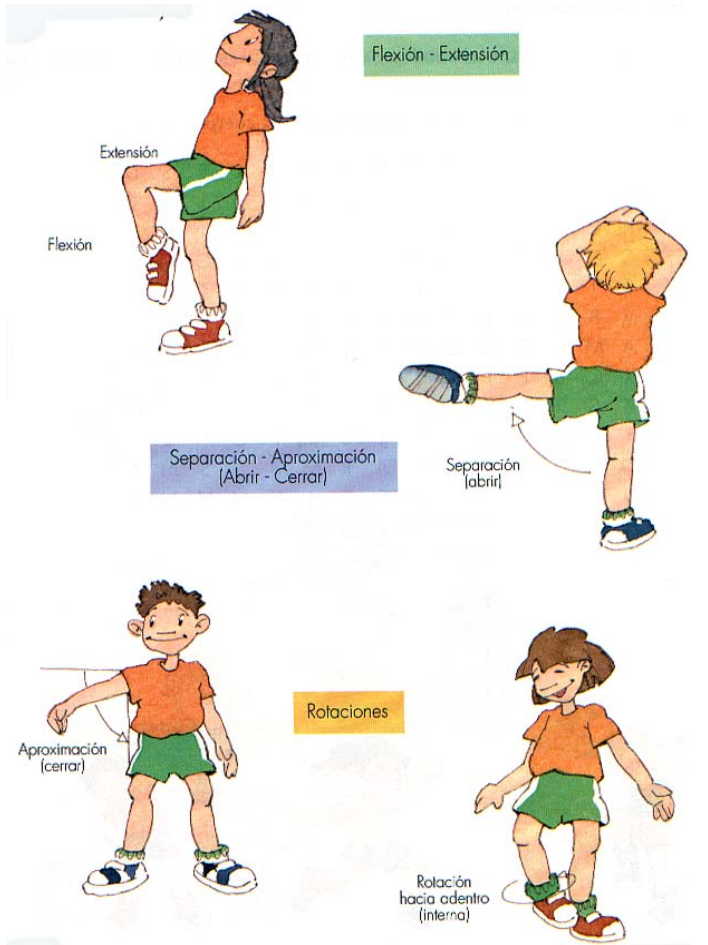
|  | Verdadero | Falso |
|--|-----------|-------|
| Disminuye la fuerza de los músculos.           |           |       |
| Estimula el corazón y los pulmones.            |           |       |
| Aumenta la elasticidad de músculos y tendones. |           |       |
| Previene las lesiones.                         |           |       |
| Cansa al organismo.                            |           |       |
| Prepara al deportista física y psíquicamente.  |           |       |
| Aumenta la temperatura de los músculos.        |           |       |
| Debe durar menos de cinco minutos.             |           |       |
| Se realiza después del ejercicio físico.       |           |       |

2.- Busca en esta sopa de letras el nombre de los diferentes músculos del cuerpo humano. Escribe debajo los que encuentres y en que parte del cuerpo están.

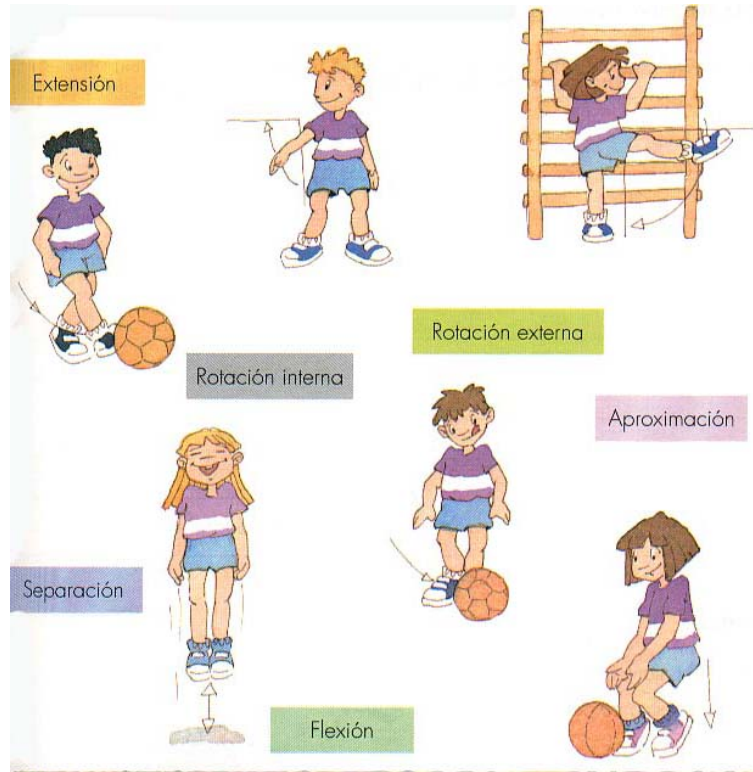
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | C | F | A | B | D | O | M | I | N | A | L | E | S | D |
| J | B | H | K | D | F | W | X | L | M | C | K | J | M | E |
| K | C | I | L | E | M | G | R | S | T | U | L | I | K | D |
| S | O | E | T | U | L | G | N | N | O | A | V | G | M | I |
| S | T | U | B | I | C | E | P | S | P | D | V | T | F | T |
| V | B | V | P | R | T | M | Q | R | S | R | T | R | A | U |
| A | M | N | O | S | Z | E | Y | V | W | I | K | I | C | B |
| X | C | D | E | F | X | L | S | T | U | C | P | C | A | E |
| Z | S | T | C | G | T | O | R | A | C | E | X | E | Y | O |
| Y | R | U | D | M | I | S | J | S | T | P | C | P | K | I |
| O | E | F | H | L | M | N | A | R | M | S | S | S | Ñ | A |
| D | E | L | T | O | I | D | E | S | I | K | Ñ | M | N | E |

| Pierna  | Brazo   | Tronco  |
|---------|---------|---------|
| 1 ..... | 1 ..... | 1 ..... |
| 2 ..... | 2 ..... | 2 ..... |
| 3 ..... | 3 ..... | 3 ..... |

Observa los dibujos. Presta atención a las posibilidades de movimiento de las diferentes articulaciones.



Relaciona los dibujos con la acción correspondiente.



La unión de dos o más huesos del esqueleto humano forma las articulaciones. Los huesos van a actuar como palancas, teniendo su punto de giro en la articulación. Según las combinaciones que hacemos con las palancas (huesos), damos lugar a la flexión, la extensión, la separación, la aproximación y la rotación.

Haz un movimiento y pregunta a tu compañero que tipo es (Flexión, Separación, Rotación...).

Completa el cuadro de actividades para preparar una sesión de ejercicios elaborada por ti.

| DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES |  | TIEMPO |
|--------------------------------|--|--------|
| 1                              |  |        |
| 2                              |  |        |
| 3                              |  |        |
| 4                              |  |        |
| 5                              |  |        |
| 6                              |  |        |
| 7                              |  |        |
| 8                              |  |        |
| <b>TIEMPO TOTAL</b>            |  |        |



## 6° LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Ficha 6

1.- Lee con atención, pregunta lo que no entiendas e intenta aprendértelo.

Las **cualidades o capacidades físicas básicas (C.F.B.)** son cuatro: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Todas son muy importantes e intervienen en los juegos y deportes que prácticas, aunque de diferente forma según la actividad.

La **fuerza** es la capacidad para vencer resistencias. Podemos desarrollarla con juegos de lucha, tracciones, empujes, arrastres de objetos, trepas, lanzamientos con pelotas...

La **velocidad** es la capacidad física que nos permite realizar movimientos y desplazamientos en el menor tiempo posible. Podemos desarrollarla con juegos y ejercicios donde corramos al máximo durante un periodo corto de tiempo.

La **resistencia** es la capacidad del cuerpo para aguantar mucho tiempo realizando ejercicio físico. La desarrollamos si realizamos juegos, deportes o ejercicio durante mucho tiempo pero a un ritmo suave.

La **flexibilidad** es la capacidad para realizar movimientos de gran amplitud. La desarrollamos con ejercicios específicos.

Todas dependen de nuestra alimentación, del tipo de fibras musculares, de la edad, del sexo, del entrenamiento, de la temperatura muscular, etc. A tu edad, las niñas tienen más desarrolladas las C.F.B. que los niños.

2.- Señala si son verdaderas (V) o falsas (F) estas afirmaciones. En caso de ser falsa explica por qué.

- La flexibilidad no se puede mejorar.
- La resistencia es la capacidad para correr más rápido.
- Las pulsaciones son los latidos del corazón.
- Dos personas empujándose desarrollan fuerza muscular.
- La frecuencia cardíaca máxima no puede pasar de 180 pulsaciones.
- Los latidos del corazón aumentan con el ejercicio físico.
- La respiración se mide con las pulsaciones.
- La velocidad es la capacidad para correr más rápido.
- Los descansos y pausas son contrarios al desarrollo de la resistencia.
- Las pulsaciones en reposo de un niño de 11 ó 12 años están entre 110 y 120 por minuto.

3.- Describe 4 ejercicios con palabras y dibujos, uno para cada C.F.B.



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: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---