



FICHA DE EDUCACIÓN FÍSICA

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

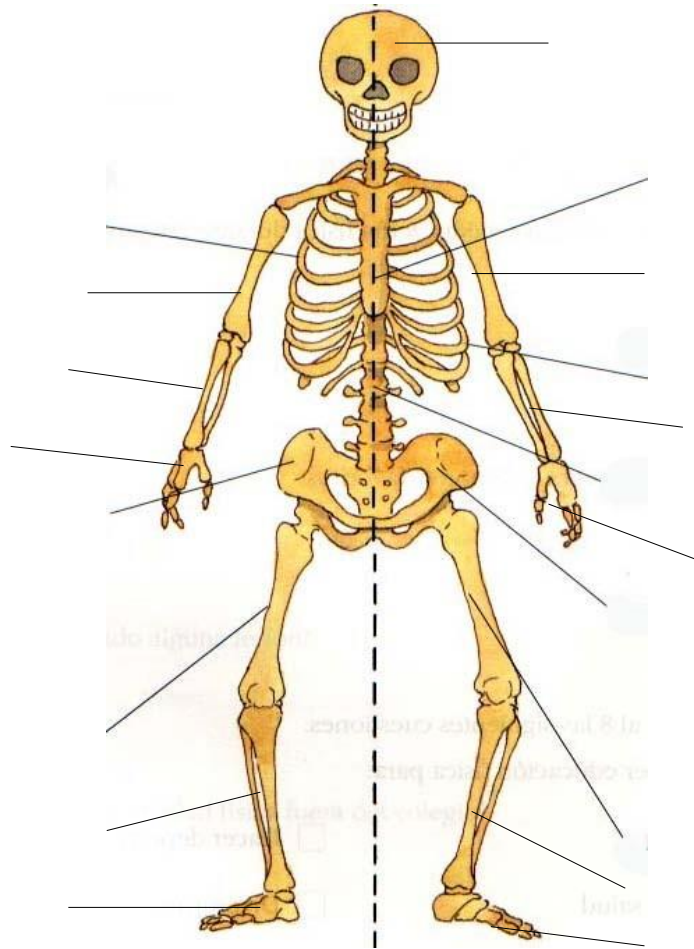
___ Aprender cosas nuevas

___ 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 DEL CUERPO

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.

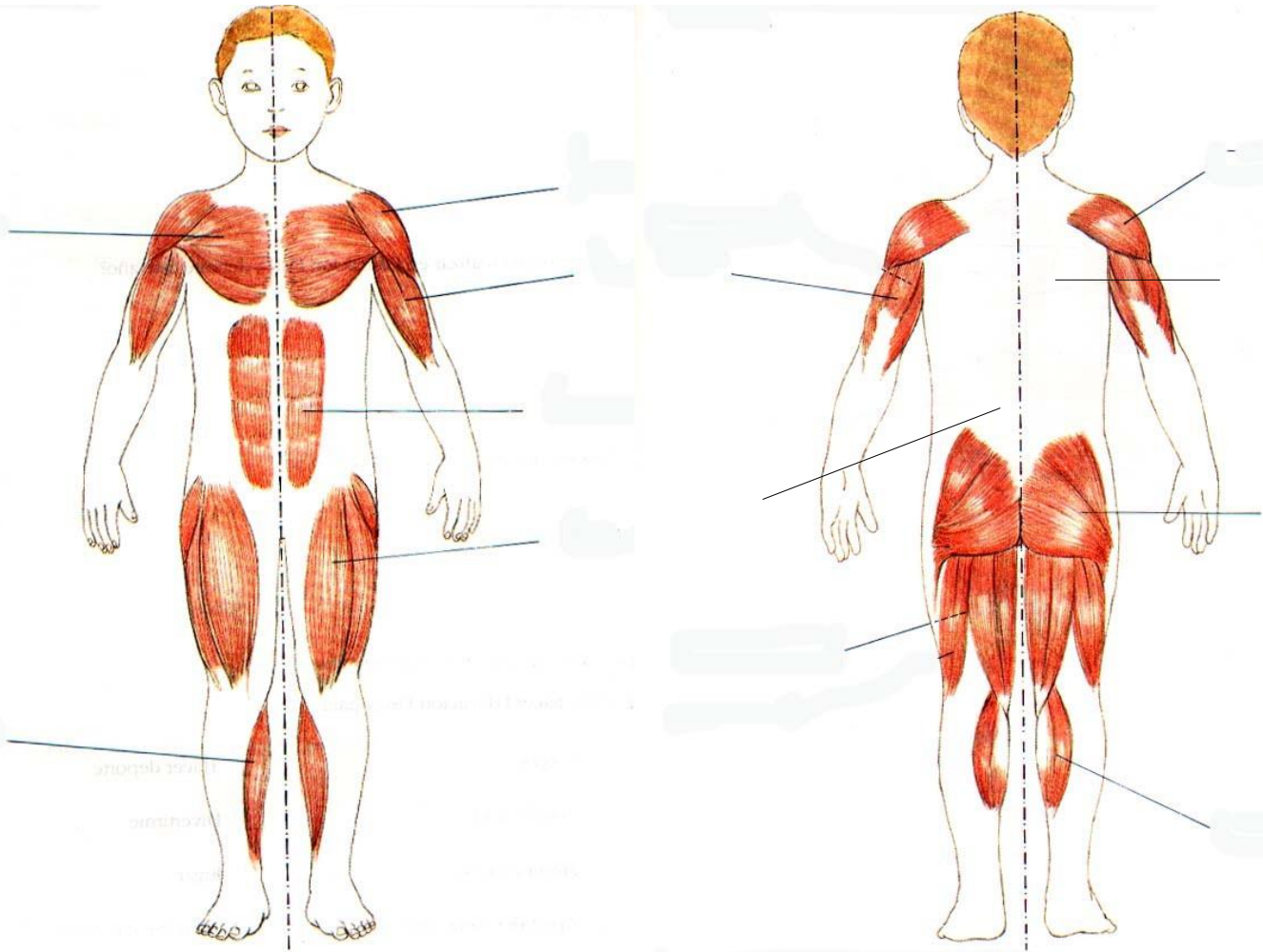
Fémur izquierdo - Costillas del lado derecho - Esternón - Cadera derecha - Columna vertebral - Fémur derecho - Cadera izquierda - Costillas del lado izquierdo - Cráneo - Huesos de la mano derecha - Huesos del pie izquierdo - Húmero derecho - Huesos de la mano izquierda - Huesos del pie derecho - Húmero 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 DEL CUERPO

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.

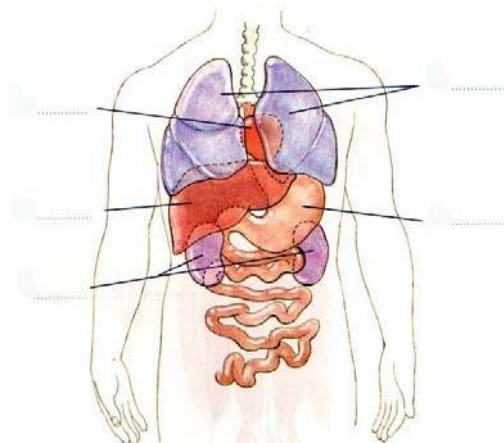
¡Cuidado! Algunos están repetidos.

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.

LOS ÓRGANOS Y EL EJERCICIO FÍSICO Ficha

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



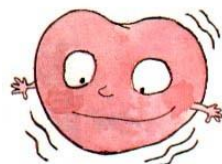
2.- ¿Cuáles son simétricos?

Corazón
Riñón
Pulmones
Estómago
Hígado

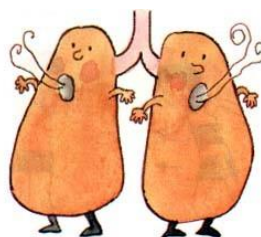
3.- ¿Cuáles son asimétricos?

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.