5º FICHA DE EDUCACIÓN FÍSICA Ficha 1

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.

MIS MARCAS PERSONALES — Ficha 2

Completa las siguientes tablas con tus marcas personales en las diferentes pruebas.

POTENCIA PIERNAS (SALTO HORIZONTAL)															
CURSO															
FECHA															
MARCA															

FUERZA BRAZOS (FLEXIONES EN SUELO)															
CURSO															
FECHA															
MARCA															

VELOCIDAD (50 METROS)															
CURSO															
FECHA															
MARCA															

VELOCIDAD REACCIÓN / AGILIDAD (10 x 5 METROS)															
CURSO															
FECHA															
MARCA															

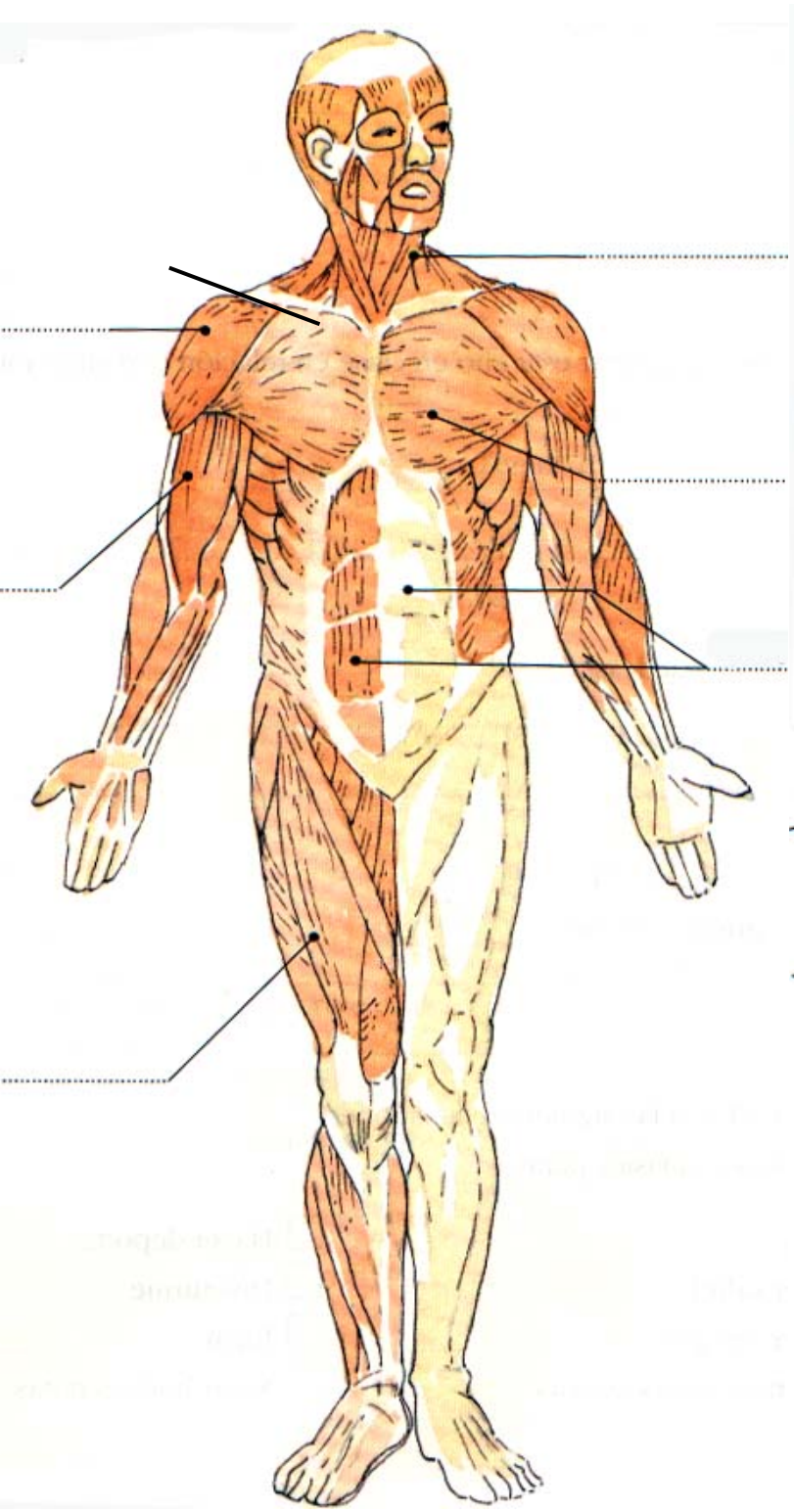
FLEXIBILIDAD															
CURSO															
FECHA															

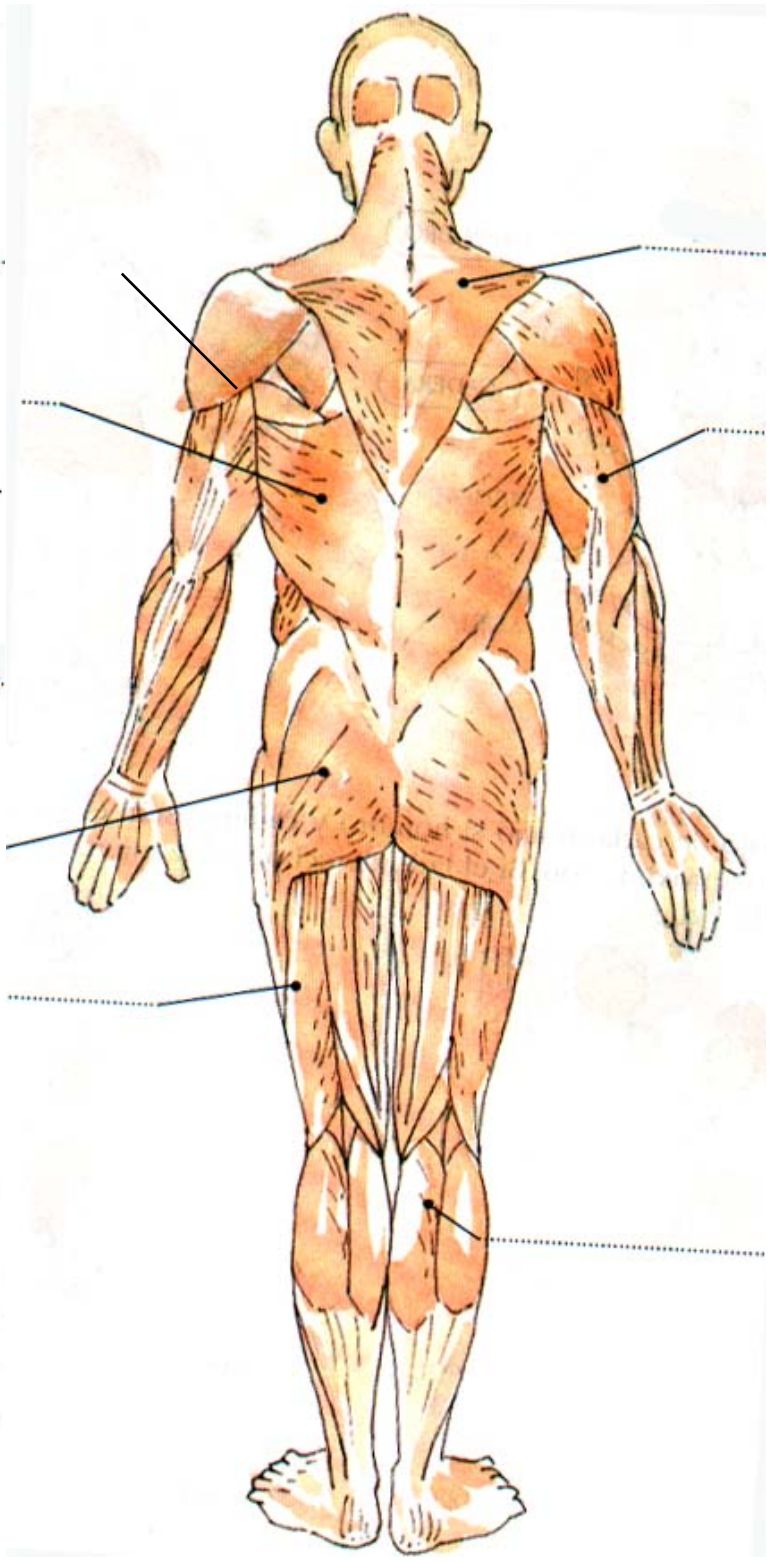
5º LOS MÚSCULOS Ficha 3

1.- ¿Te acuerdas para qué servían los músculos? _____

_____

2.- Escribe los nombres de los siguientes.

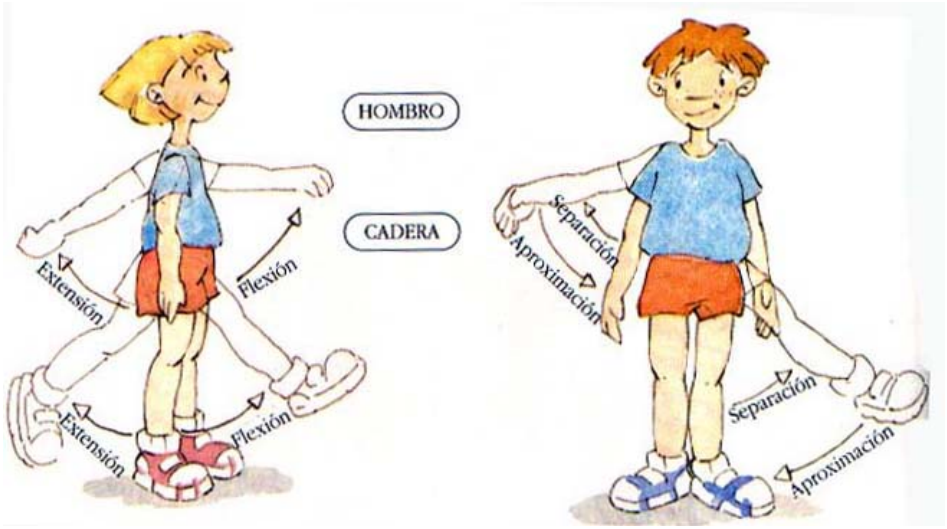




3.- Pregúntale a tu compañero/a los nombres de los músculos y pide que señale donde están.

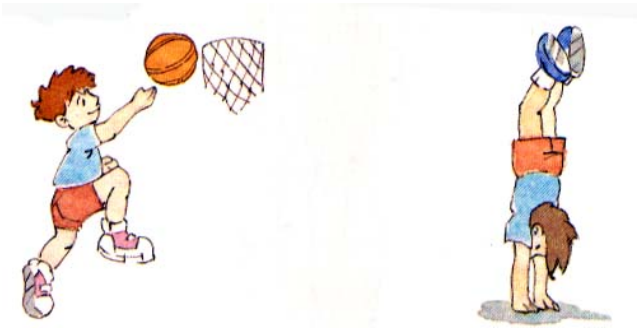
5º LOS MOVIMIENTOS DE LAS ARTICULACIONES Ficha 4

Las articulaciones son las uniones de los huesos. Existen muchos tipos de articulaciones según el movimiento que permite. Vamos a ver dos, la articulación de la cadera y la del hombro.



Mira el dibujo, ambas articulaciones pueden realizar cuatro movimientos: flexión, extensión, separación y aproximación

Escribe debajo de cada dibujo si el hombro y la cadera están en flexión o extensión, separación o aproximación. Si el lado derecho y el izquierdo no tienen la misma posición, acláralo.



HOMBRO_____

_____

CADERA_____

_____

HOMBRO_____

_____

CADERA_____

_____

HOMBRO_____

CADERA_____

5º EL CUERPO Y EL EJERCICIO Ficha 5

1.- Lee con atención para responder después las preguntas. Pregunta lo que no entiendas.

Antes del ejercicio:

- Respiramos con normalidad.
- No sudamos.
- Tenemos entre 80 y 100 pulsaciones por minuto.
- La temperatura del cuerpo es normal.

Durante el ejercicio:

- La respiración es más intensa.
- El número de pulsaciones es mayor.
- Comenzamos a sudar.
- Aumenta el calor en el cuerpo.

Inmediatamente después del ejercicio:

- Tenemos dificultad para respirar.
- Las pulsaciones son mayores que durante el ejercicio.
- Nos ponemos colorados.
- Sudamos mucho.

Pasados unos minutos:

- Poco a poco, la respiración y el número de pulsaciones vuelven a la normalidad.
- La temperatura del cuerpo va bajando.
- Normalmente, estamos cansados.

2.- Señala con una X la respuesta correcta y razónala.

¿Por qué aumenta la respiración?

a) Porque aumenta el calor. _____
b) Porque necesitamos más oxigeno. _____
c) Porque nos cansamos. _____

¿Por qué aumentan las pulsaciones?

a) Porque necesitamos más sangre en los músculos. _____
b) Para correr más. _____
c) Porque la piel se pone roja. _____

¿Por qué sudamos?

a) Porque nos da el sol. _____
b) Por beber agua. _____
c) Porque aumenta la temperatura corporal. _____

Sabías que...

• En estado de reposo hay menos sangre en los músculos que cuando hacemos ejercicio.

• La sangre transporta el oxígeno a todas las partes del cuerpo.

• Gracias al sudor el cuerpo regula su temperatura.

• La sangre no sólo lleva el oxígeno, sino también los alimentos para que los músculos trabajen.

3.- Explica los cambios que se producen en la respiración, el corazón y la temperatura corporal antes, durante y después del ejercicio.

5º EL CORAZÓN, Ficha 6
LOS LATIDOS
Y EL EJERCICIO

1.- Lee atentamente:

¿Qué son los latidos? Son los movimientos que efectúa el corazón para bombear la sangre.

¿Cuántos latidos tenemos? Normalmente, de 60 a 80 latidos por minuto, aunque los niños podéis tener más.

¿Siempre tenemos el mismo número de latidos? No; si hacemos ejercicio los latidos del corazón aumentan.

¿Por qué? Porque los músculos del cuerpo necesitan más sangre para hacer ejercicio.

¿Qué es la frecuencia cardíaca? El número de latidos por minuto, que para un niño de tu edad puede estar entre 80 y 100.

¿Cómo puedo saber cuál es mi frecuencia cardíaca? Tomándote el pulso.

2.- Lee y observa:

El pulso es la forma en que se transmiten los latidos del corazón por todo el cuerpo. Gracias a él podemos saber el número de latidos por minuto. ¿Cómo?

Te puedes tomar el pulso así:

- Poniendo la mano izquierda encima del corazón.
- En la muñeca izquierda, con los dedos de la mano derecha.
- En el cuello, debajo de la mandíbula, detrás de la nuez.

¿Cuánto tiempo?

La referencia de las pulsaciones siempre se realiza en 1 minuto.

Debes contar el número de pulsaciones en :

6 segundos y multiplicar por 10.

15 segundos y multiplicar por 4.

30 segundos y multiplicar por 2.

60 segundos: estas son tus pulsaciones.

El número de pulsaciones depende de varios factores:

Los niños tenéis más pulsaciones que los adultos, cuanto mayores seáis, menos pulsaciones tendréis.

Cuando haces ejercicio, el número de pulsaciones aumenta. Esto ocurre porque el corazón necesita bombear más sangre y más rápidamente. Cuanto más intenso y fuerte sea el ejercicio, mayor será el número de pulsaciones.

Haciendo ejercicio, y con el tiempo, irás bajando tu número de pulsaciones. Esto sucede porque el corazón crece, y en cada latido bombeará más sangre disminuyendo la frecuencia cardíaca.

El número máximo de pulsaciones se calcula restando a 200 la edad:

200-edad= número máximo de pulsaciones.

Hay deportistas que en reposo tienen muy pocas pulsaciones, hasta 35.

3.- Calcula tus pulsaciones ahora mismo. Averigua tus pulsaciones máximas teóricas.

4.- Subraya con un lápiz de color lo más importante y pregunta lo que no entiendas.

5.- Explica por qué al hacer ejercicio aumentan las pulsaciones pero en reposo disminuyen.

5º EL CALENTAMIENTO Ficha 7

1.- Lee con atención y subraya con un lápiz de color lo más importante.

El calentamiento es la actividad que realizamos antes del ejercicio físico. Nos prepara para responder adecuadamente al esfuerzo que vayamos a realizar después.

Calentamos para:

- Evitar lesiones. Muchas de las lesiones que se producen en la actividad física y deportiva se podrían evitar con un buen calentamiento.
- Prepararnos psíquica y físicamente. El calentamiento nos sitúa en una actitud más despierta y dispuesta para el ejercicio.

Tiene numerosas ventajas:

- Aumenta la temperatura de los músculos. El músculo caliente es capaz de generar más energía y soportar mayor tensión que el músculo frío.
- Aumenta la elasticidad de los músculos y tendones.
- Mejora la coordinación de los movimientos.
- Estimula el corazón y los pulmones para que llegue más sangre y oxígeno a los músculos.
- Previene las lesiones.

Consta de varios tipos de ejercicios. Primero, ejercicios generales para movilizar articulaciones y músculos. Segundo, carrera suave de diferentes formas. Tercero, estiramientos. Por último, podemos realizar ejercicios más intensos que nos prepare para la actividad que vayamos a realizar.

El calentamiento para tu edad y el tipo de ejercicio que vas a realizar debe durar unos 10 minutos. Se debe realizar progresivamente, empezando por ejercicios suaves y terminando por los más intensos. Debemos seguir cierto orden, de arriba abajo o al revés, así no nos olvidaremos de ningún músculo ni articulación. Poner más atención en aquellas partes del cuerpo que más vamos a ejercitar después.

Recuerda que un buen calentamiento te ayuda a prevenir lesiones y a rendir más en la actividad física. Debes convertirlo en una costumbre, responsabilizarte de lo que haces y aprender a realizarlo de manera autónoma.

2.- Contesta detrás explicándolo con tus palabras.

- ¿Qué es y para que sirve el calentamiento?
- ¿Qué ventajas conlleva realizarlo?
- Describe un calentamiento de forma práctica. Ten en cuenta lo que has leído.

5º DIGESTIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD Ficha 8

1.- Lee con atención y subraya con un lápiz de color lo más importante.

Necesitamos tomar alimentos para poder vivir. Estos alimentos deben ser transformados en formas más simples para que se puedan distribuir por todas las partes del organismo. A este proceso lo llamamos **digestión.** El vehículo que lleva los alimentos transformados a todas las partes del organismo es la sangre. El aparato digestivo es el encargado de realizar la digestión. Los alimentos están compuestos de sustancias, agua y otros líquidos. Cuando llegan a la primera porción del duodeno son absorbidos, pasando después a la sangre, que los llevará a los músculos y otras partes del organismo. Después de sufrir algunas transformaciones, producen calor y la energía necesaria para que nuestros músculos puedan trabajar. Según la actividad que hagamos gastaremos más o menos combustible.

2.- Contesta detrás explicándolo con tus palabras.

- ¿Qué es la digestión y para que sirve?
- ¿De qué están compuestos los alimentos?
- ¿Explica como se realiza la digestión?
- ¿Por qué es importante NO hacer demasiado esfuerzo después de comer mucho?

3.- Comprueba tus conocimientos de salud. Escribe Verdadero o Falso.

1.- Realizar ejercicio es beneficioso para la salud. ___
2.- La actividad física nos hace crecer. ___
3.- Beber alcohol no perjudica la salud. ___
4.- Comer sin moderación es beneficioso para la salud. ___
5.- El ejercicio físico nos ayuda a relajarnos. ___
6.- Fumar perjudica gravemente al organismo. ___
7.- La falta de actividad física no perjudica la salud. ___
8.- Con el ejercicio físico desarrollamos posturas más correctas. ___
9.- El ejercicio físico favorece la digestión. ___
10.- Los niños delgados no deben hacer ejercicio. ___

4.- Haz una pequeña redacción detrás sobre LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO PARA LA SALUD.

5º INVENTAMOS JUEGOS Ficha 9

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: _____