

# 4° Y 5! ASI SOY Ficha 1

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

Colegio: \_\_\_\_\_

Contesta las siguientes preguntas:

¿Cuánto mides? \_\_\_\_\_ ¿Cuánto pesas? \_\_\_\_\_

¿Tienes o has tenido alguna lesión? \_\_ ¿Cuál? \_\_\_\_\_

¿Practicabas 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

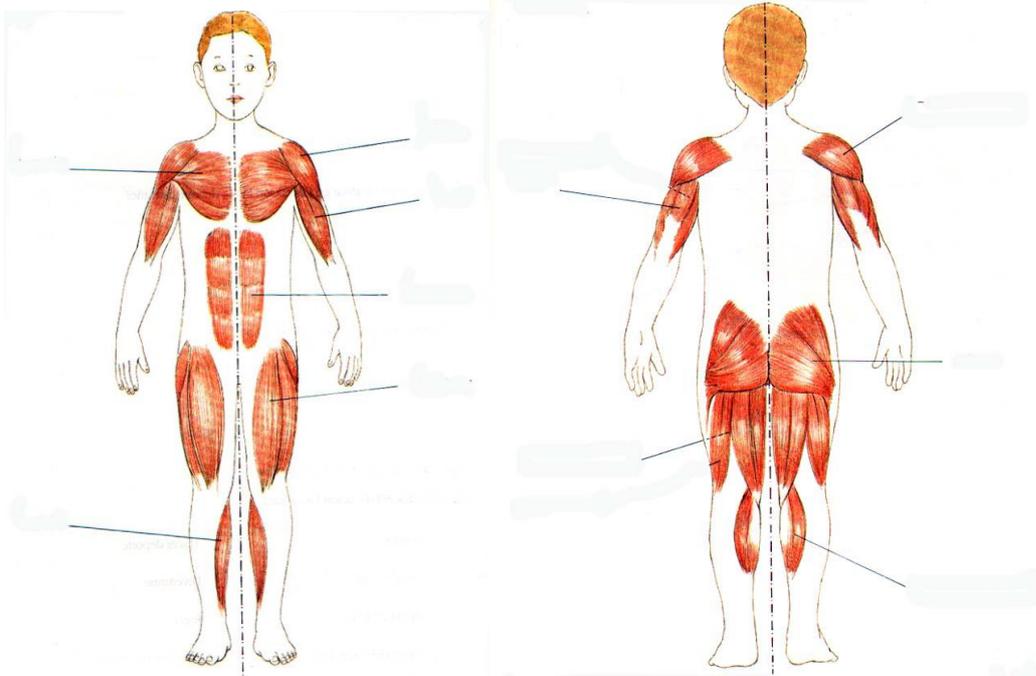
\_\_\_ Aprender cosas nuevas

\_\_\_ Sacar buenas notas

Haz un dibujo detrás de esta página. El tema debe estar relacionado con la actividad física, los juegos o los deportes.

## 4º Y 5º MÚSCULOS DEL CUERPO Ficha 2

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?

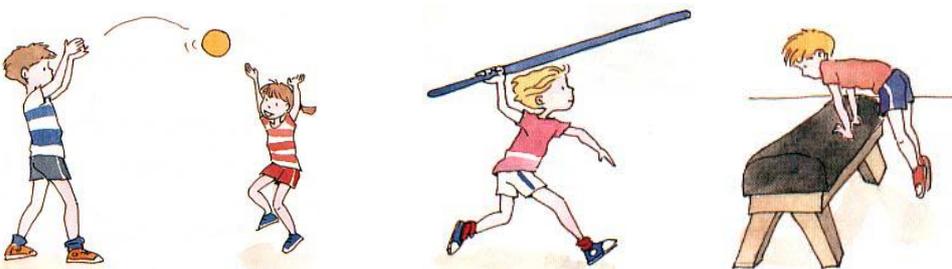
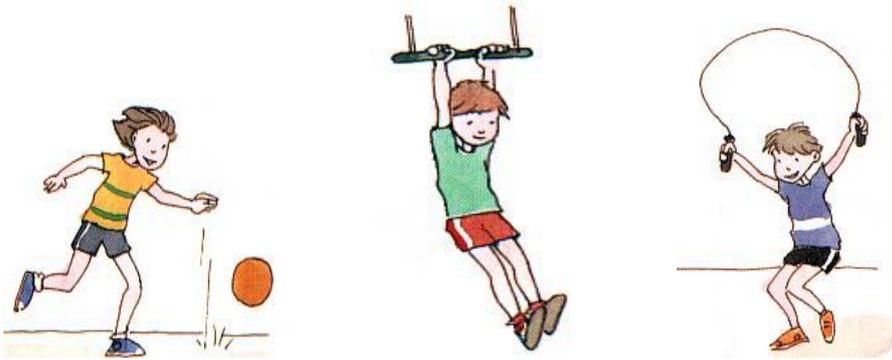
---

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

# 4º Y 5 ¿QUÉ HACEN MIS PIERNAS Y MIS BRAZOS CUANDO CORRO, SALTO...? FICHA 3

Cuando se realiza cualquier ejercicio, se juega o se practica un deporte no se mueven igual los brazos y las piernas, ni siquiera ambos brazos o ambas piernas realizan los mismos movimientos a la vez.

1.- Observa los dibujos e indica qué hacen las piernas y los brazos en las acciones siguientes. Después puedes colorear los dibujos.



2.- Inventa otros dibujos explicando cómo se mueven los brazos y las piernas.

# 4° Y 5° LOS JUEGOS COOPERATIVOS

## Ficha 4

Lee atentamente estos juegos e invéntate sus títulos.

1.- Un niño subido encima de un banco sueco intenta ser <el rey>, manteniéndose arriba el mayor tiempo posible. Los demás niños quieren ser <el rey>; lucharán entre ellos para tirar al que esté de rey y, una vez arriba, intentar que no lo tiren a él. ¿Cómo lo llamarías?

\_\_\_\_\_

2.- El juego consiste en que el mayor número de compañeros comparta el banco sueco. Todos los niños se ayudan para escalar y mantener arriba el equilibrio el mayor tiempo posible. ¿Cómo lo llamarías?

\_\_\_\_\_ ¿Qué diferencias observas entre los dos juegos? \_\_\_\_\_

¿Habías jugado alguna vez al primer juego? \_\_\_\_\_

¿Y al segundo? \_\_\_\_\_

¿Cambiarías alguna regla del primer juego? \_\_\_\_\_

¿Y del segundo? \_\_\_\_\_

Lee atentamente y explica tres situaciones en las que tú cooperes con (ayudes a) tus compañeros.

1.-

2.-

3.-

Explica 2 juegos donde haya que ayudarse unos a otros (cooperación).

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Explica 2 juegos de oposición (donde haya que enfrentarse a otros).

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.- \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_