

6° EL CUERPO Y EL EJERCICIO Ficha 1

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 oxígeno. _____
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.

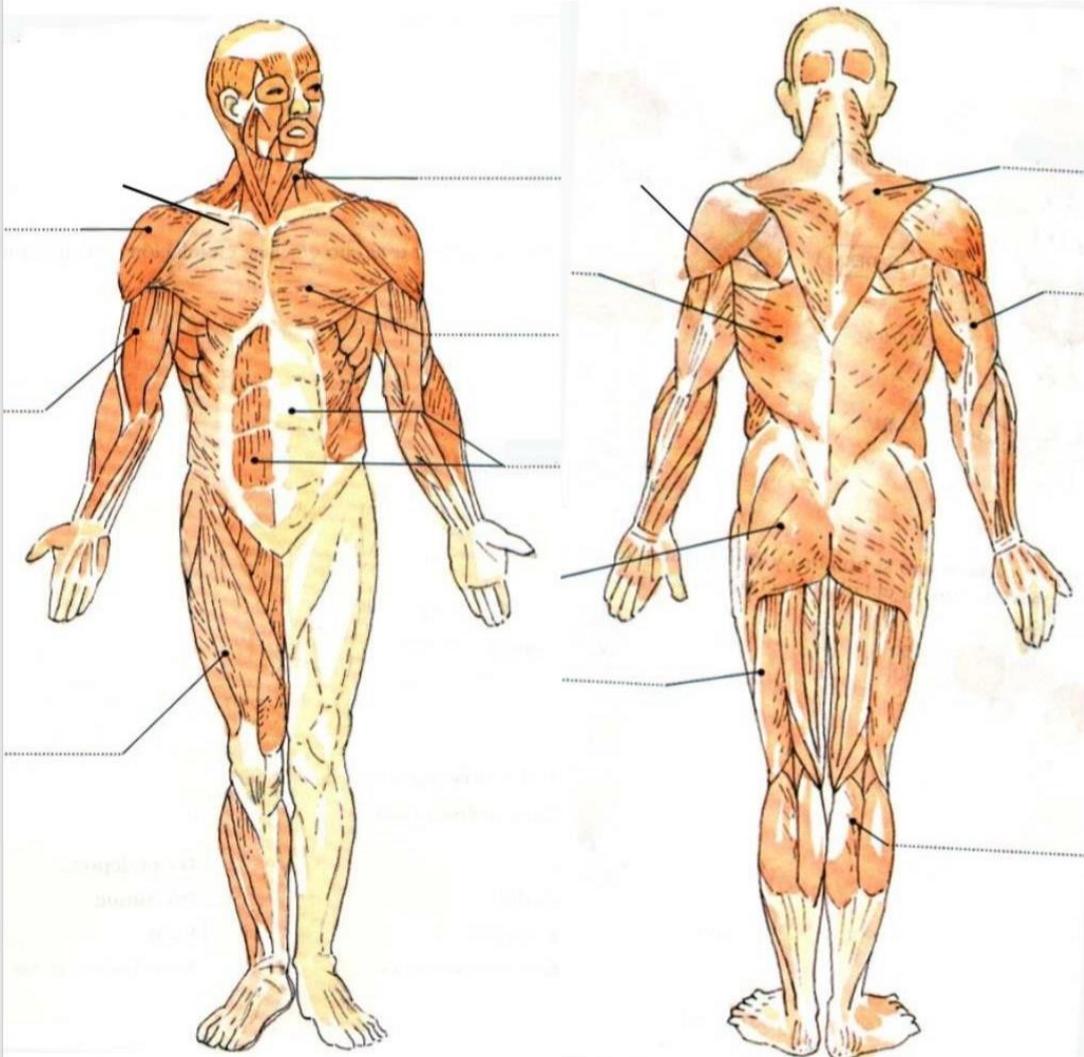
¿Por qué sudamos? a) Porque nos da el sol. _____ b) Por beber agua. _____
c) Porque aumenta la temperatura corporal. _____

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.

6° LOS MUSCULOS DEL CUERPO HUMANO FICHA 2

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

2.- Escribe los nombres de los siguientes.



6° INVENTAMOS JUEGOS Ficha 3

También tú puedes colaborar en las clases de Educación Física. Esta es tu oportunidad para solicitar la realización de juegos que te gusten. Explica 4 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: _____

6º ENTRADA EN CALOR Y MUSCULOS FICHA 4

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	Ñ	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