

**LEE
COPIA
APRENDE
COMPLETA
CONTESTA**



**COLOREA
DIBUJA**



**INVESTIGA
PIENSA
CONTESTA**



**RECORTA
CONSTRUYE**



JUEGA



**¿SABÍAS
QUE...?**



LEE Y COPIA

La talla y el peso son medidas que nos indican que nuestro cuerpo crece y se desarrolla con la edad. El sexo, la raza, la alimentación, la herencia genética, las enfermedades, etc. serán algunos de los factores que influirán en tu desarrollo y crecimiento corporal.

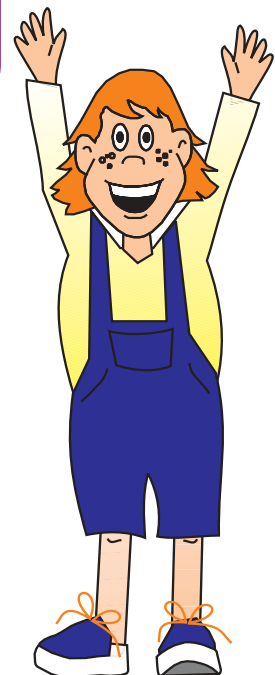
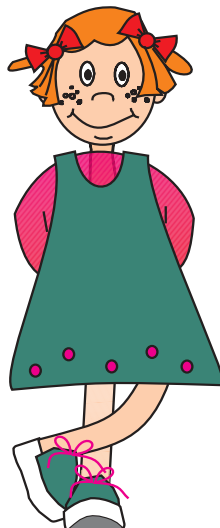


INVESTIGA Y CONTESTA

- Completa los siguientes datos sobre tu crecimiento y desarrollo corporal.

En 3^o de primaria, a los 8 años, tenía una altura de _____ centímetros y un peso de _____ kilos.

En 4^o de primaria, a los 9 años, tengo una altura de _____ centímetros y un peso de _____ kilos.





LEE Y APRENDE

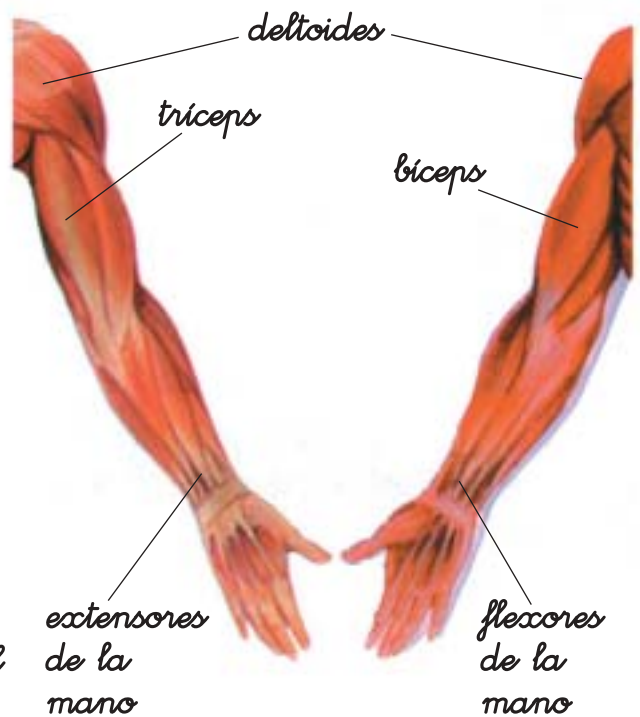
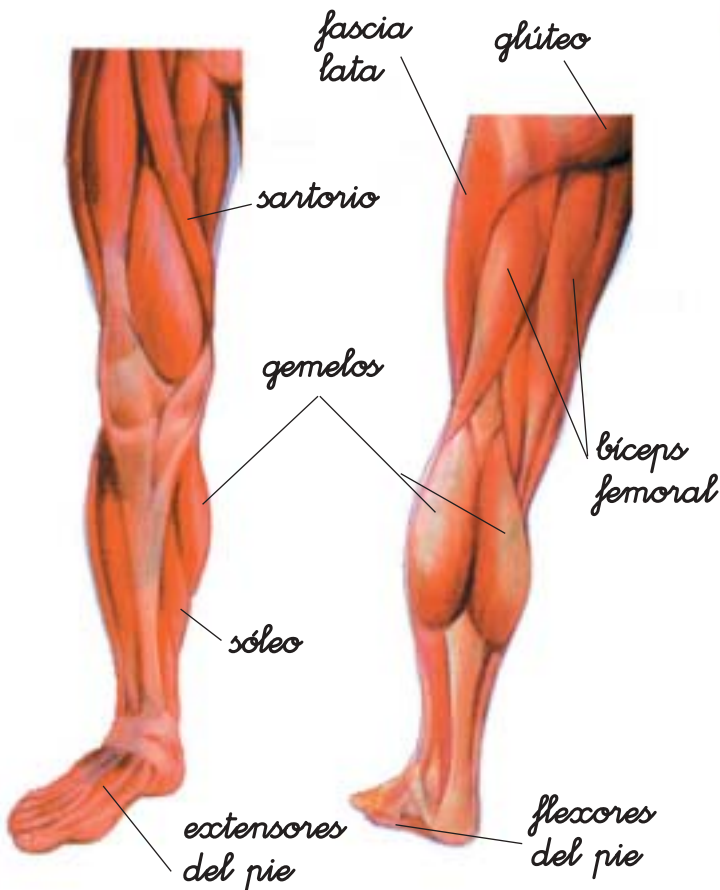
En nuestro cuerpo hay más de 600 músculos que se encargan de realizar todos nuestros movimientos.

Hay dos clases de músculos:

- **Los músculos voluntarios:** se mueven cuando nosotros queremos. Por ejemplo, los músculos del brazo o de la pierna.
- **Los músculos involuntarios:** se mueven solos. Por ejemplo, el corazón.

● Aquí tienes señalados algunos de los músculos más importantes de los brazos y de las piernas. **Repásalos y aprende sus nombres...**

MÚSCULOS DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES

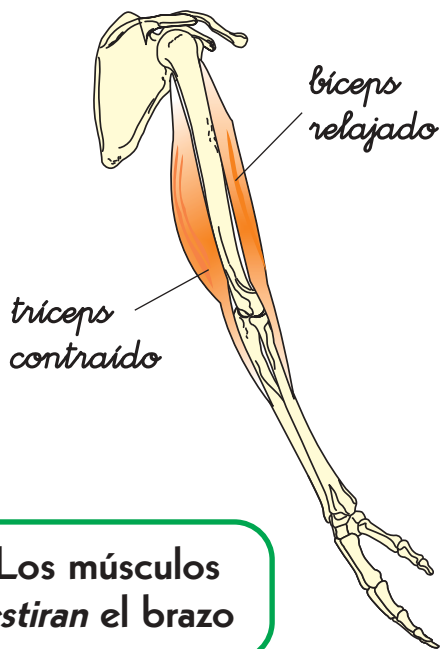


MÚSCULOS DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES

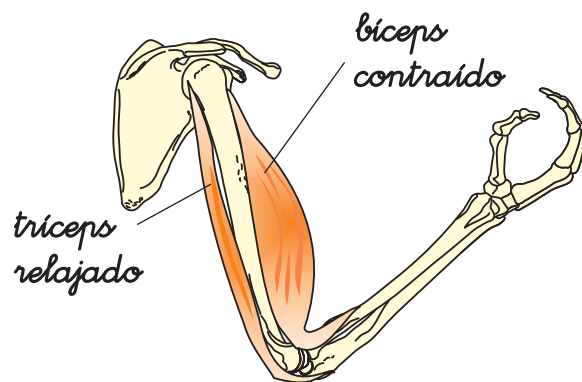


LEE Y COMPLETA

● Los músculos sólo pueden tirar, no empujar. Por ello trabajan a menudo en *pares de músculos opuestos*: mientras uno de los dos se **contrae**, el otro se **relaja**.



Los músculos *estiran* el brazo



Los músculos *flexionan* el brazo

- Comprueba y completa:
- Flexiona y extiende el brazo y comprueba cómo trabajan el bíceps y el tríceps.
 - Al *estirar* el brazo el **bíceps** se _____ y en cambio el **tríceps** se _____ . Pero si *flexionas* el brazo el **bíceps** se _____ y en cambio el **tríceps** se _____ .



¿SABÍAS QUE...?

- Al caminar usamos más de 200 músculos diferentes.
- Los músculos de las alas de un mosquito pueden batir más de 1.000 veces por segundo.



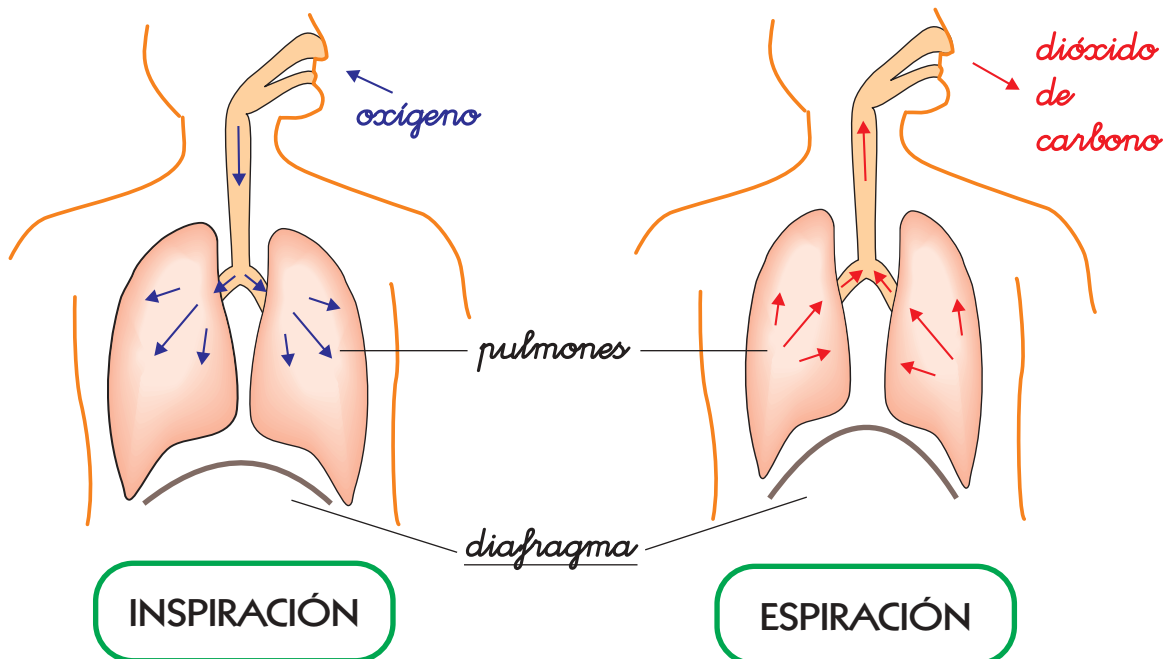
LEE Y APRENDE

El APARATO RESPIRATORIO es el encargado de proporcionar el oxígeno que nuestro cuerpo necesita.

Está formado por:

- **Las vías respiratorias** (que conducen el aire desde el exterior hasta los pulmones).
- **Los pulmones** (en los que se produce el intercambio gaseoso).

● Para que el aire llegue hasta los pulmones y salga luego de ellos, realizamos dos movimientos respiratorios: **inspiración** y **espiración**.



Durante la *inspiración*, el **diafragma** desciende y unos músculos elevan las costillas y así los pulmones se expanden y llenan de aire.

En la *espiración*, el **diafragma** asciende y las costillas vuelven a su posición inicial y así los pulmones se desinflan y el aire sale de ellos.



LEE Y COMPLETA

Los desplazamientos, los saltos, los giros, los lanzamientos, las recepciones y el equilibrio son **Habilidades Básicas** que deberás desarrollar y practicar diariamente en las clases de Educación Física para llegar a ser un **BUEN DEPORTISTA**.

● LOS LANZAMIENTOS son una *habilidad fundamental* en muchos deportes, y de su correcta ejecución depende el éxito o no de los deportistas que lo practican.



● Clasifica los deportes siguientes según que utilicen o no en su práctica *los lanzamientos* en cualquiera de sus modalidades.



fútbol
ciclismo
hókey
baloncesto
esquí
natación
ajedrez
waterpolo
béisbol
judo

UTILIZAN

NO UTILIZAN



● Colorea.

● Escribe el nombre de al menos tres deportes diferentes a los anteriores en los que se utilicen los lanzamientos:



¿SABÍAS QUE...?

Hay modalidades **atléticas** cuya única acción consiste en LANZAR algún "Objeto" a la mayor distancia posible: los lanzamientos de martillo, de disco, de peso, de jabalina.

● EL SALTO es otra habilidad fundamental de muchos deportes y también de la destreza en su ejecución depende en gran parte el éxito o no de los deportistas que lo practican.



● De los siguientes deportes rodea con un círculo aquéllos en los que el salto se utiliza durante su desarrollo o práctica:

fútbol hockey balonmano baloncesto tenis voleibol



¿SABÍAS QUE...?

También hay modalidades **atléticas** cuya única acción consiste en realizar SALTOS lo más amplios posibles, bien en LONGITUD o en ALTURA: triple salto, salto de longitud, salto de altura, salto con pértiga.

● LOS GIROS son habilidades que se practican combinadas con la carrera y el salto en muchos deportes. Algunos tipos de giros presentan una gran dificultad en su desarrollo.



¿SABÍAS QUE...?

Hay modalidades **gimnásticas** en las que muchos de los movimientos que se ejecutan se basan en los giros: la barra fija, anillas, barras paralelas.



JUEGA Y APRENDE

Aquí tienes a varios amigos tuyos practicando *HABILIDADES Y DESTREZAS* diferentes. **¿Quieres ver cómo lo hacen...?**

● Recorta los recuadros o viñetas por las líneas y ordena las hojas formando un pequeño librito. Coloca una grapa en el lado izquierdo.

Pasa las hojas rápidamente y ...