



CUADERNO DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Alumno:
Curso:
Curso Escolar:
Colegio Concertado Cardenal Herrera Oria



FICHA PERSONAL DEL ALUMNO

Nombre:

Curso:

Fecha de Nacimiento

Dirección:

Deporte que practico habitualmente:

Enfermedades o lesiones que impidan la práctica habitual de actividad física:

TESTS DE APTITUD FÍSICA

	5º Primaria			6º Primaria		
Fecha Pruebas						
Flexibilidad						
Abdominales						
Lanzamiento de balón						
Salto horizontal						
Velocidad						
Resistencia						



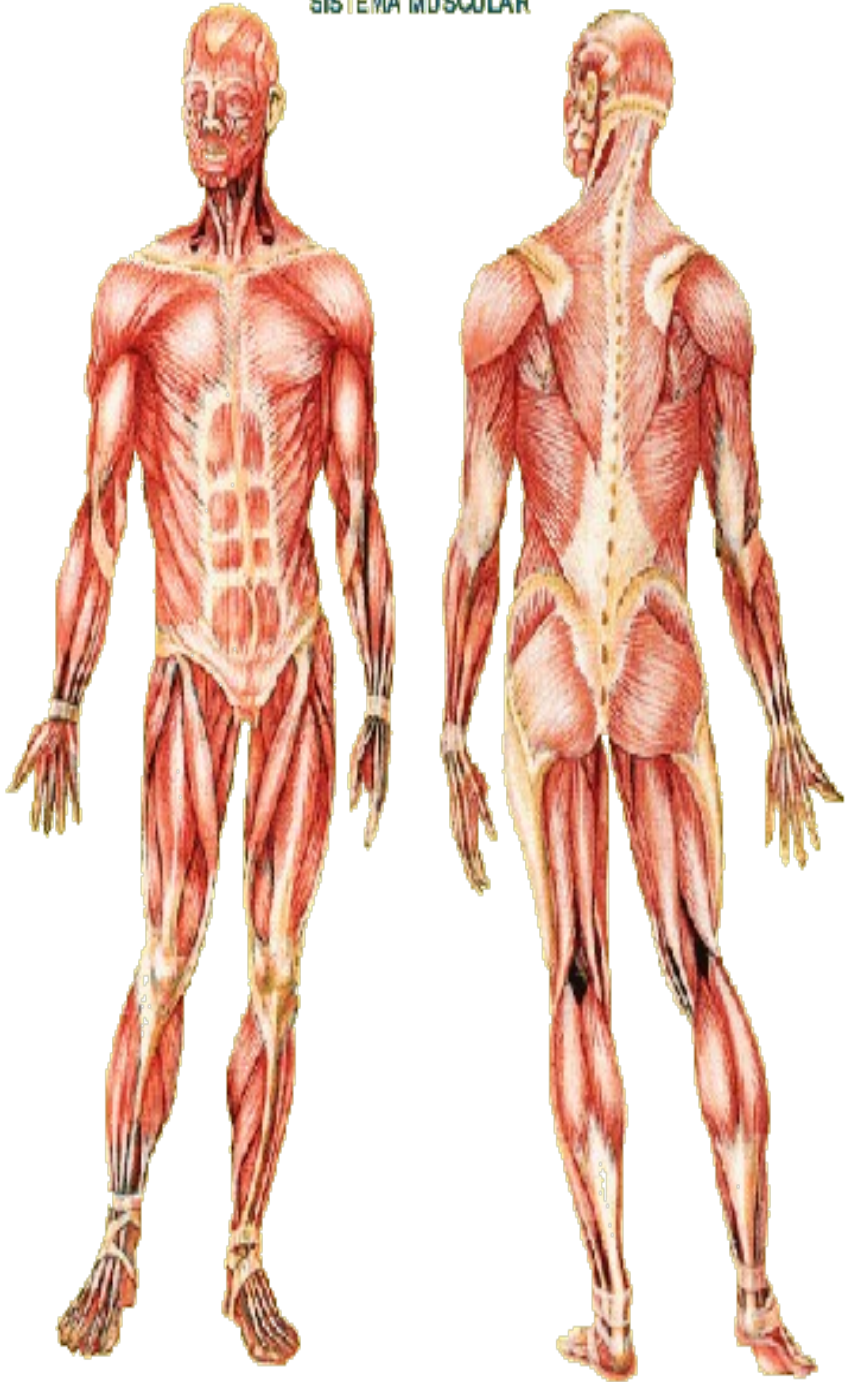
FICHA DE SEGUIMIENTO I. EL APARATO LOCOMOTOR

Nombre:

Curso:

Fecha de entrega:

Actividad 1: Pinta sin equivocarte donde se colocan los siguientes músculos:

<p>1.) De rojo: Abdominales.</p> <p>2.) De azul: Lumbar</p> <p>3.) De negro. Cuadriceps.</p> <p>4.) De verde: Isquiotibiales</p> <p>5.) De amarillo: Dorsal.</p> <p>6.) De naranja :Pectoral</p> <p>7.) De rosa: Trapecio</p>	<p style="text-align: center;">SISTEMA MUSCULAR</p> 
---	---



Actividad 2: Observa el calzado que utilizas para realizar actividad física y explica si es o no el adecuado. Razona tu respuesta.

.....

.....

.....

.....

.....

Actividad 3: Explica que son las articulaciones

.....

.....

.....

Actividad 4: ¿Qué tipo de articulaciones existe?

.....

.....

.....

Actividad 5: Dibuja los tipos de articulación



Actividad 4: Coloca los siguientes nombres de huesos en su lugar correspondiente:

<p>Tibia, Peroné, Fémur, Rótula, Cúbito, Radio, Húmero, Esternón, Costillas y Cráneo.</p>	
---	--

Actividad 5: En el dibujo anterior señala con un círculo las siguientes articulaciones: Tobillo, Rodilla, Cadera, Muñeca, Codo, Hombro y Cuello.



FICHA DE SEGUIMIENTO II. UN DEPORTE COLECTIVO: EL BALONCESTO

Nombre:

Curso:

Fecha de entrega:

¿Cómo nació?

.....

.....

.....

.....

¿Qué es?

.....

.....

.....

El objetivo del juego es:

.....

.....

.....

¿Quiénes juegan?

.....

.....

¿Donde se juega?

.....

.....

Representación gráfica



¿Con qué se juega?

.....

.....

.....

Representación gráfica

¿Cuánto dura un partido?

.....

.....

.....

Las principales faltas y sanciones son:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FICHA DE SEGUIMIENTO III. UN DEPORTE COLECTIVO: EL FÚTBOL - SALA

Nombre:

Curso:

Fecha de entrega:

¿Cómo nació?

.....
.....
.....
.....

¿Qué es?

.....
.....
.....

El objetivo del juego es:

.....
.....
.....

¿Quiénes juegan?

.....
.....

¿Dónde se juega?

.....
.....

Representación gráfica



¿Con qué se juega?

.....

.....

.....

Representación gráfica

¿Cuánto dura un partido?

.....

.....

.....

Las principales faltas y sanciones son:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FICHA DE SEGUIMIENTO IV. UN DEPORTE COLECTIVO: EL BALONMANO

Nombre:

Curso:

Fecha de entrega:

¿Cómo nació?

.....

.....

.....

.....

¿Qué es?

.....

.....

.....

El objetivo del juego es:

.....

.....

.....

¿Quiénes juegan?

.....

.....

¿Donde se juega?

.....

.....

Representación gráfica



¿Con qué se juega?

.....

.....

.....

Representación gráfica

¿Cuánto dura un partido?

.....

.....

.....

Las principales faltas y sanciones son:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FICHA DE SEGUIMIENTO V. UN DEPORTE COLECTIVO: EL VOLEY

Nombre:

Curso:

Fecha de entrega:

¿Cómo nació?

.....

.....

.....

.....

¿Qué es?

.....

.....

.....

El objetivo del juego es:

.....

.....

.....

¿Quiénes juegan?

.....

.....

¿Donde se juega?

.....

.....

Representación gráfica



¿Con qué se juega?

.....
.....
.....

Representación gráfica

¿Cuánto dura un partido?

.....
.....
.....

Las principales faltas y sanciones son:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



FICHA DE SEGUIMIENTO VI. EXPRESIÓN CORPORAL: LA DANZA

Nombre:

Curso:

Fecha de entrega:

Elabora una coreografía que responda a una composición musical que tú hayas elegido previamente.

Sigue los siguientes patrones:

- Debe tener cuatro movimientos distintos seguidos que se repiten
- Tienes que fijar la trayectoria en el espacio

Movimiento 1

Movimiento 5

Movimiento 2

Movimiento 6

Movimiento 3

Movimiento 7

Movimiento 4

Movimiento 8

Trayectoria en el espacio (gráfico)

Empty box for drawing the trajectory in space.



FICHA DE NO PARTICIPACIÓN EN CLASE

Nombre del alumno: _____

Curso: _____ Fecha: _____

Motivo por el que no realiza la clase: _____

Entrega Justificante: SI NO

U.D. _____

Sesión Nº _____

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Explicación Teórica

Calentamiento

Parte Principal

Vuelta a la Calma

Observaciones: