



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 CALENTAMIENTO Y LA VUELTA A LA CALMA

Nombre:

Curso:

Fecha de entrega:

Contesta de forma adecuada a las siguientes cuestiones:

1. Qué es el Calentamiento

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

2. Para qué sirve el Calentamiento:

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

3. Cuáles son sus efectos sobre el organismo:

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

4. En qué se diferencian el Calentamiento General y el Específico:

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



5. Es conveniente hacer sólo el calentamiento específico para realizar una actividad intensa.
Explica por qué:

.....

.....

.....

.....

.....

6. Cómo deben ser realizados los ejercicios que se utilicen como calentamiento:

.....

.....

.....

.....

.....

7. Responde Verdadero o Falso: El Calentamiento...

- ... Debe ser progresivo
- ... Provoca fatiga
- ... Empeora el rendimiento
- ... Disminuye la temperatura
- ... Debe ser intenso
- ... Aumenta la posibilidad de lesión
- ... Es lo mismo que el precalentamiento
- ... Debe movilizar la mayor parte de grupos musculares
- ... Tiene 3 partes fundamentales (Trote, movilidad articular y estiramientos)
- ... Es importante seguir un orden y no calentar a lo loco.



Nombre:

Curso:

Fecha de entrega:

Marca la solución más correcta de las propuestas en cada una de las cuestiones:

1.- ¿Con cuántas pulsaciones debes acabar un calentamiento?

- a) 80 pulsaciones por minuto.
- b) Alrededor de 120 pulsaciones por minuto.
- c) Por encima de las 180 pulsaciones por minuto.

2.- El calentamiento sirve para:

- a) Correr más.
- b) Ser más fuerte.
- c) Prepararnos para un ejercicio mayor.

3.- La afirmación: "El calentamiento es un conjunto de ejercicios específicos de una alta intensidad que se realiza antes de un esfuerzo importante" es:

- a) Falsa.
- b) Verdadera.
- c) Depende del tipo de deporte a realizar.

4.- ¿Cuál de las siguientes afirmaciones no es cierta?:

- a) El calentamiento previene de posibles lesiones.
- b) El calentamiento predispone al deportista para actividades de alta intensidad.
- c) El calentamiento favorece las contracturas y tirones.

5.- Las partes del calentamiento son:

- a) Estático, dinámico y mixto.
- b) General y específico.
- c) General, específico y mixto.



6.- Durante el calentamiento deberemos seguir un orden en los ejercicios:

- a) Piernas, luego cintura-tronco y finalmente brazos.
- b) Brazos, luego cintura-tronco y por último piernas.
- c) Cualquiera de las anteriores es válida, ya que lo importante es seguir un orden para calentar por completo.

7.- Señala cuál de las siguientes afirmaciones es correcta:

- a) El calentamiento específico está compuesto de trotes ligeros, ejercicios de movilidad, estiramientos,...
- b) Los ejercicios de calentamiento específico deben ser similares a los del esfuerzo.
- c) Los ejercicios breves y de alta intensidad son parte del calentamiento general.

Elabora un calentamiento



FICHA DE SEGUIMIENTO II. LAS CUALIDADES FISICAS BASICAS

Nombre:

Curso:

Fecha de entrega:

Responde a las siguientes cuestiones:

¿Qué es la condición física?

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

Nombra las cualidades físicas básicas

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

¿Que es la resistencia?

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

Explica como deben ser las características de un trabajo de resistencia:

Duración:.....

Intensidad:.....

Frecuencia:.....

Actividades:.....

¿Que es la fuerza?

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

Describe algunas actividades para trabajar la fuerza

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

¿Que es la velocidad?

.....
.....



Nombra algunas actividades para trabajar la velocidad

.....

.....

.....

¿Que es la flexibilidad?

.....

.....

.....

Nombra 8 principios con los que podrás mejorar tu técnica de carrera:

.....

.....

.....

Elabora una pequeña sesión de trabajo sobre alguna de las cualidades anteriormente descritas



FICHA DE SEGUIMIENTO III. HABILIDADES BASICAS

Nombre:

Curso:

Fecha de entrega:

¿Qué son las habilidades básicas?

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

Las habilidades básicas se clasifican en:

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

¿Que son los desplazamientos?

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

Los saltos son....

¿Qué son las conducciones?

Los lanzamientos.....

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

Las recepciones:

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

¿Que son los pases?

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



Elaboración de una ficha de trabajo





FICHA DE SEGUIMIENTO IV. UN DEPORTE COLECTIVO. EL HOCKEY

Nombre:

Curso:

Fecha de entrega:

Después de leer los apuntes y teniendo en cuenta las clases prácticas responde a las siguientes cuestiones.

1.) ¿Cuántos jugadores, por equipo, juegan un partido?.....

2.) Cómo se llama el palo que llevan los jugadores en las manos.....

3.) ¿Puede el portero salir del área de portería?..... ¿qué pasa si sale?.....

4.) ¿Qué ocurre si un jugador defensor comete una falta dentro del área?.....

.....

5.) ¿Qué ocurre si un jugador comete una falta en otro lugar que no sea el área del portero?

.....

.....

7. ¿Cómo se agarra el stick?

Representación Grafica

.....

.....

.....

8. Nombra tres acciones que no puedas realizar.

•

•

•

9. Nombra cinco acciones que puedas realizar en un partido de minihockey.

•

•

•

•

•



10. Según los apuntes ¿cómo sería un campo de minohockey?. Dibújalo



FICHA DE SEGUIMIENTO V. UN DEPORTE INDIVIDUAL: EL BADMINTON

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. TEATRO

Nombre:

Curso:

Fecha de entrega:

Planifica una dramatización completando los siguientes aspectos:

1. Título del tema: _____

2. Dibujo de la ambientación del espacio (decorado)

3. Personajes que intervienen en la dramatización:

4. Argumento para llevarlo a cabo sin llevarlo a cabo sin usar la palabra (solo gestos y movimiento)

5. Grupos para la preparación y responsables de cada grupo:

* Ambientación del espacio: _____

* Sonido: _____

* Vestuario y maquillaje: _____

* Iluminación y efectos: _____

6: Tiempo aproximado de representación: _____

7. Comentario del resultado:



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 N° _____

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Explicación Teórica

Calentamiento

Parte Principal

Vuelta a la Calma

Observaciones: