



# EDUCACIÓN FÍSICA

## ¡Comienza una gran aventura!

**1º**  
PRIMARIA

JUEGO ♥ MOVIMIENTO ♥ AMISTAD ♥ SALUD ♥ DIVERSIÓN



### EN CLASE (30 MIN)

#### 1 ME CONOZCO Y ME MUEVO

Colorea las actividades que más te gustan y escribe una ✓ en las que te gustaría mejorar.



Fútbol



Baloncesto



Tenis



Ciclismo



Natación



Bailar



Correr



Saltar a la cuerda



Juegos con pelotas

#### 2 MI SUPERDEPORTISTA

Dibuja y completa.



Mi nombre es: \_\_\_\_\_

Una cualidad mía: \_\_\_\_\_

Un deporte que me gusta: \_\_\_\_\_

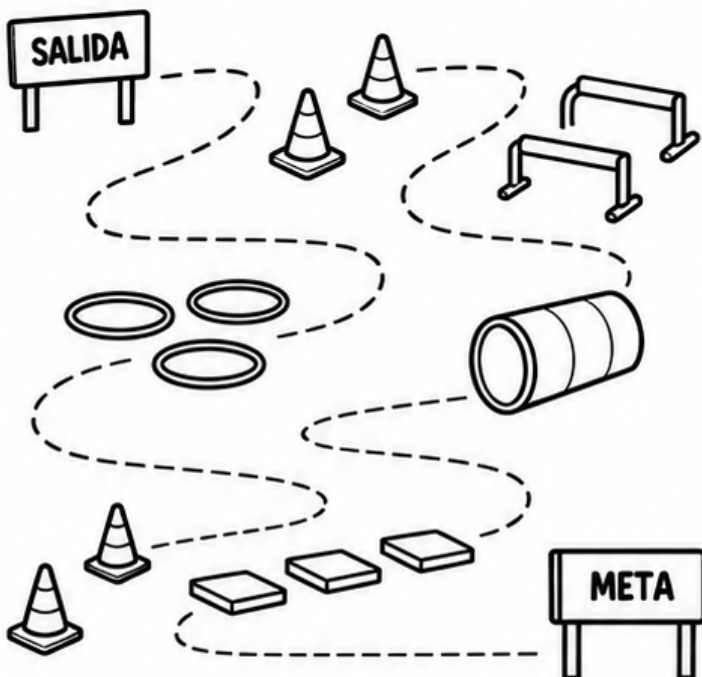
Este curso quiero: \_\_\_\_\_



### EN EL PATIO (30 MIN)

#### 3 CIRCUITO DE AVENTURA

Sigue el recorrido desde la salida hasta la meta.



#### 4 ¿CUÁNTO HE CONSEGUIDO?

Colorea una cara según cómo te has sentido.



¡Genial!



Bien



Me ha costado

#### 5 MI COMPROMISO

Dibuja o escribe algo que vas a hacer este curso para cuidar tu cuerpo y disfrutar en Educación Física.

Large dashed box for drawing or writing a commitment.







JUGAMOS  
NOS CONOCEMOS  
CRECEMOS  
JUNTOS

# 2º PRIMARIA

## 1er día de EDUCACIÓN FÍSICA

### LA PELOTA VIAJERA

Nos conocemos en movimiento



UN GRAN  
CURSO  
EMPIEZA  
EN  
MOVIMIENTO

1 Escribe tu nombre:



\_\_\_\_\_

3 Cuando me llegue la pelota, diré...



- ☐ Mi nombre es... \_\_\_\_\_
- ☐ Me gusta... \_\_\_\_\_
- ☐ Se me da bien... \_\_\_\_\_
- ☐ Este curso quiero... \_\_\_\_\_

2 Dibuja una pelota y decórala

\_\_\_\_\_



CADA  
PELOTA  
CUENTA  
UNA HISTORIA

4 Muévete así

¡HAZLO Y MARCA O COLOREA!

da 3 saltos



☐

gira sobre ti



☐

camina como un canguro



☐

choca los cinco  
con un compañero



☐

5 Mis compañeros

He conocido a...



\_\_\_\_\_

Algo que he descubierto hoy...



\_\_\_\_\_

6 ¿Cómo me he sentido hoy en Educación Física?



contento

☐



tranquilo

☐



valiente

☐



con ganas  
de jugar

☐

EL MOVIMIENTO  
TAMBIÉN  
NOS HACE  
FELICES



Objetivo: presentarnos, movernos y empezar el curso con alegría.



Más recursos gratis en [www.actividadesdeinfantilyprimaria.com](http://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com)







¡Juntos  
sumamos!

# 3º PRIMARIA

## 1er día de EDUCACIÓN FÍSICA

### EL PASAPORTE DEL COMPAÑERO

Nos movemos, nos conocemos y formamos equipo



Moverse  
también  
es  
aprender

#### 1 Escribe tu nombre:



\_\_\_\_\_

#### 3 Encuentra compañeros que...



- ☐ practique un deporte \_\_\_\_\_
- ☐ tenga mascota \_\_\_\_\_
- ☐ sepa montar en bici \_\_\_\_\_
- ☐ le guste correr \_\_\_\_\_

#### 2 Mi pasaporte



- ☐ Mi deporte favorito es... \_\_\_\_\_
- ☐ Un juego que me gusta es... \_\_\_\_\_
- ☐ Se me da bien... \_\_\_\_\_
- ☐ Este curso quiero mejorar... \_\_\_\_\_

#### 4 Muévete así

¡HAZLO Y MARCA O COLOREA!

salta 5 veces



camina como un cangrejo



mantén el equilibrio



choca los cinco  
con un compañero



#### 5 Hoy he descubierto...

Un compañero que se parece a mí



Algo nuevo que he aprendido hoy



#### 6 ¿Cómo me he sentido hoy en Educación Física?



contento

☐



tranquilo

☐



valiente

☐



con ganas  
de jugar

☐



UN GRAN  
EQUIPO EMPIEZA  
CON GRANDES  
PERSONAS



Objetivo: conocernos, movernos y empezar el curso con alegría.



Más recursos gratis en [www.actividadesdeinfantilyprimaria.com](http://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com)







# EDUCACIÓN FÍSICA

## ¡Comienza un nuevo reto!

4º  
PRIMARIA

CONOCERNOS • Movernos • DISFRUTAR • TRABAJAR EN EQUIPO



### EN CLASE (30 MIN)

#### 1. EL BINGO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Encuentra a un compañero o compañera que cumpla cada afirmación y escribe su nombre en la casilla. Cada persona solo puede firmar una vez. ¡Intenta completar el bingo!

|                                                |                                 |                                                    |
|------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------|
| Practica algún deporte fuera del cole<br>_____ | Le gusta bailar<br>_____        | Ha montado en bicicleta<br>_____                   |
| Prefiere deportes de equipo<br>_____           | Ha hecho senderismo<br>_____    | Le gusta la natación<br>_____                      |
| Conoce algún juego tradicional<br>_____        | Hace ejercicio en casa<br>_____ | Quiere probar un nuevo deporte este curso<br>_____ |

¿Cuántos nombres has conseguido?  
¿Qué has descubierto sobre tus compañeros/as?



#### 3. REFLEXIONA

• Piensa y contesta:

- ¿Qué parte del circuito te ha resultado más fácil?  
¿Por qué? \_\_\_\_\_
- ¿Qué parte te ha costado más?  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo te has sentido al realizar la actividad?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué crees que puedes mejorar?  
\_\_\_\_\_



### EN EL PATIO (30 MIN)

#### 2. CIRCUITO DE HABILIDADES

Completa el circuito realizando cada prueba. Marca con un ✓ cuando la completes. Intenta mejorar tu tiempo en una segunda vuelta.



- ☐ 1. Carrera en zigzag entre conos.

Tiempo: \_\_\_\_\_



- ☐ 2. Saltos sobre vallas (3 vallas).

Tiempo: \_\_\_\_\_



- ☐ 3. Lanzamiento a una diana (5 intentos).

Aciertos: \_\_\_\_\_



- ☐ 4. Pasar por debajo de la barra.

Tiempo: \_\_\_\_\_



- ☐ 5. Equilibrio en la línea (caminar sin salirse).

Tiempo: \_\_\_\_\_



#### 4. MI OBJETIVO PARA ESTE CURSO

Escribe un objetivo que te gustaría conseguir en Educación Física este curso.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_







# EDUCACIÓN FÍSICA

Un nuevo curso, nuevos retos

5º  
PRIMARIA

ACTÍVATE • DISFRUTA • RESPETA • SUPÉRATE • ¡SOMOS EQUIPO!



## 1. EN CLASE (30 MIN)

### MI PASAPORTE DEPORTIVO

Completa tu pasaporte con información sobre ti. Puedes escribir o dibujar.

#### MI PASAPORTE DEPORTIVO



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

Curso: 5º Primaria

Mi deporte favorito: \_\_\_\_\_

Mi mayor habilidad: \_\_\_\_\_

Un deporte que quiero probar este curso: \_\_\_\_\_

Lo que más me gusta de la Educación Física es: \_\_\_\_\_

Mi objetivo para este curso es: \_\_\_\_\_



¡A POR UN GRAN CURSO!



## 2. EN EL PATIO (30 MIN)

### RALLY DE DESAFÍOS

Realiza las siguientes pruebas. Marca con un ✓ cuando las completes. Intenta mejorar tus resultados en cada intento.

| PRUEBA                                                                                                                                   | ¿CÓMO SE HACE?                                                  | MI RESULTADO                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Carrera de velocidad       | Corre 30 metros lo más rápido posible.                          | Tiempo: _____                                                                     |
| <input type="checkbox"/> 2. Lanzamiento de precisión  | Lanza 5 pelotas a un aro. Cuenta cuántas entran.                | Aciertos: _____                                                                   |
| <input type="checkbox"/> 3. Salto de longitud         | Salta desde una línea. Mide la distancia.                       | Distancia: _____                                                                  |
| <input type="checkbox"/> 4. Circuito de agilidad     | Completa el circuito entre conos (zigzag, salto, giro...).      | Tiempo: _____                                                                     |
| <input type="checkbox"/> 5. Trabajo en equipo        | En grupo, transporta una pelota sin que caiga durante 1 minuto. | ¿Lo habéis conseguido?<br>Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> |



## 3. REFLEXIONA

Piensa y contesta:

- ¿Qué prueba se te ha dado mejor? ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- ¿Cuál te ha resultado más difícil? ¿Qué puedes hacer para mejorar? \_\_\_\_\_
- ¿Cómo te has sentido trabajando en equipo? \_\_\_\_\_
- ¿Qué has aprendido hoy sobre ti y sobre tus compañeros/as? \_\_\_\_\_



## 4. NORMAS DE NUESTRO EQUIPO

Escribe tres normas que te parecen importantes para que todos disfrutemos en Educación Física.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## 5. MI RETO PERSONAL

Escribe un reto que te gustaría conseguir en Educación Física este curso. Puede ser aprender algo nuevo, mejorar en un deporte, participar más, ayudar a los demás...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



El movimiento nos hace crecer

Más recursos gratis en  
[www.actividadesdeinfantilyprimaria.com](http://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com)





# EDUCACIÓN FÍSICA

## ¡Un nuevo curso, nuevos retos!

**6°**  
PRIMARIA

ESFUERZO • RESPETO • SUPERACIÓN • SALUD • DIVERSIÓN



### EN CLASE (30 MIN)

#### 1. MI MAPA DE OBJETIVOS

Escribe en cada recuadro un objetivo que te gustaría conseguir en Educación Física este curso.



#### 2. ¿QUÉ SIGNIFICA PARA MÍ...?

Completa la frase con una palabra o una breve explicación.

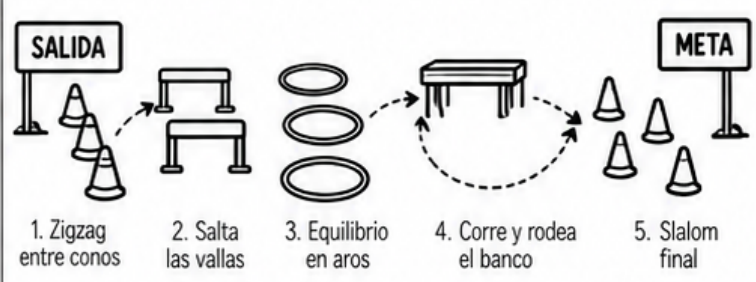
- Deporte es: \_\_\_\_\_
- Salud es: \_\_\_\_\_
- Compañerismo es: \_\_\_\_\_
- Superación es: \_\_\_\_\_



### EN EL PATIO (30 MIN)

#### 3. CIRCUITO DE DESAFÍOS

Completa el circuito en el menor tiempo posible. Puedes hacerlo de forma individual o en pequeños equipos. Anota tu tiempo.



Mi tiempo: \_\_\_\_\_

#### 4. RETO EXTRA (EN EQUIPO)

Con tu grupo, pensad un nombre, un gesto y un grito de equipo. Escribidlo aquí:

Nombre del equipo: \_\_\_\_\_  
Nuestro gesto: \_\_\_\_\_  
Nuestro grito: \_\_\_\_\_



#### 5. ¿VERDADERO O FALSO?

Marca con una X. Después, corrige las falsas.

|                                                                        | VERDADERO                | FALSO                    |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Estirar antes de hacer ejercicio evita lesiones.                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Beber agua solo es necesario cuando tengo sed.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| El calentamiento prepara el cuerpo para la actividad.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| El trabajo en equipo mejora los resultados.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| La actividad física solo es importante para quienes practican deporte. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dormir bien ayuda a rendir mejor en Educación Física.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Respetar las normas hace que todos disfrutemos más.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



#### 6. REFLEXIONA Y RESPONDE

¿Qué es lo que más te ha gustado de las actividades de hoy?  
¿Por qué?

¿Qué crees que puedes mejorar?

¿Qué papel crees que tiene la Educación Física en tu vida?

Escribe un compromiso personal para este curso.

**CUERPOS ACTIVOS,  
MENTES MÁS FUERTES**

