

## 2º QUINCENA ABRIL

¡ Queridos alumnos/as y familias !

Para continuar siendo activos también en CASA os sigo proponiendo actividades.

1. Jugar a las estatuas musicales.
2. Bailes con Just Dance( <https://youtu.be/1MEdPtqQHTQ> ) o Dance Central.
3. Bailes con Tik Tok ( <https://youtu.be/qt-vmbqt4OA> )
4. Practicar con toda la familia Aerobic ( <https://youtu.be/KxfndYWRx4> )
5. Seguir practicando zumba y yoga con los enlaces ya aportados.
6. Jugar a escondite por toda la casa.
7. Crear unos zancos.
8. Preparar unas bolas de malabares <https://youtu.be/E1sQiS6XSAM> y practicar mucho.
9. Hacer imitaciones de animales y/o personas.
10. Trabajar la motricidad fina y gruesa con juegos en forma de competición contra vuestros hermanos o vuestros padres <https://youtu.be/U8-M601ngXo>

Y para terminar podéis realizar las siguientes fichas.

*PRIMER CICLO*

Mi nombre es \_\_\_\_\_ . Tengo \_\_\_\_\_ años.

Mi colegio se llama \_\_\_\_\_

Estoy en la clase de \_\_\_\_\_ y mi profesor se llama \_\_\_\_\_.

Así soy yo ahora. (Dibuja tu cuerpo y coloréalo).

¿Cuáles son tus juegos favoritos? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

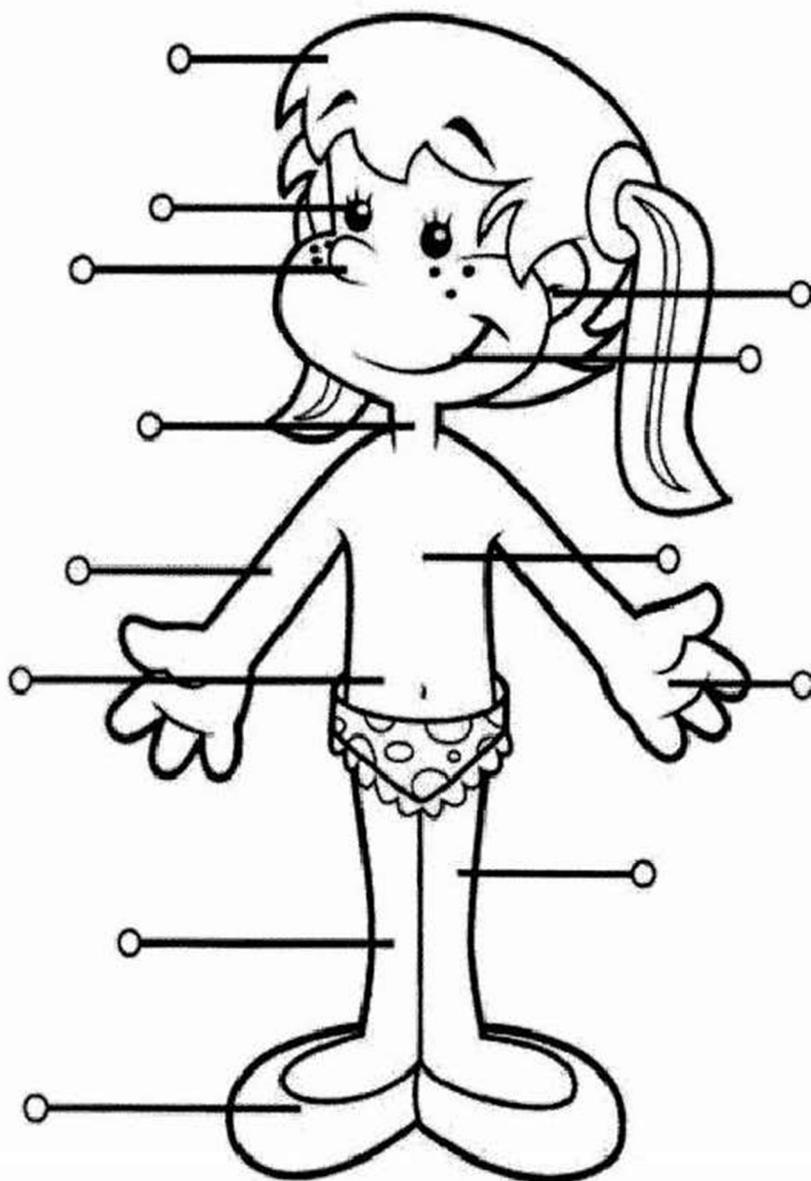
---

---

Subraya las razones por las que haces ejercicio:

- Tener buena salud.
- Aprender cosas nuevas.
- Divertirme.
- Jugar.
- Sacar buenas notas.
- Hacer deporte.
- Crecer
- Tener amigos.

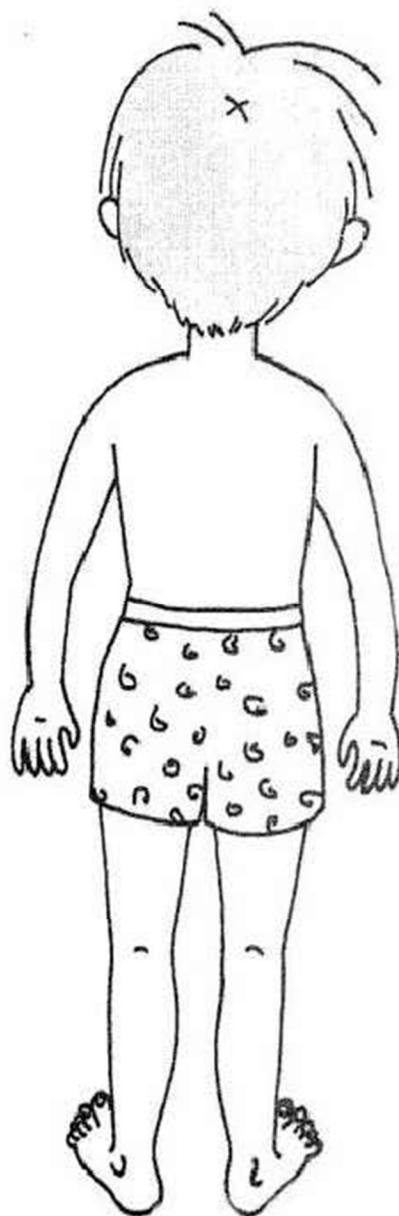
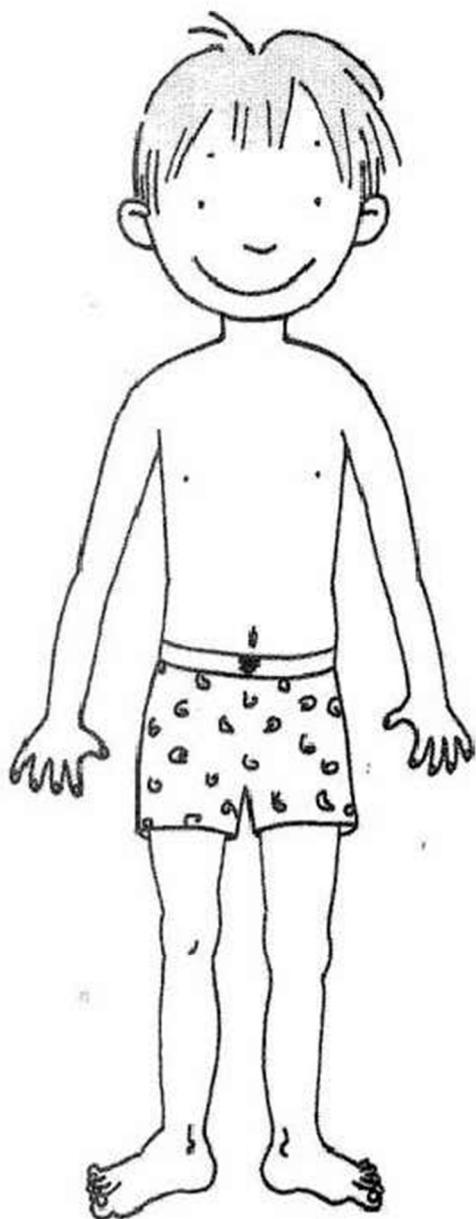
1. Escribe como se llaman cada parte del cuerpo de la niña:





1. Colorea las articulaciones del niño según se indica:

- de AMARILLO el cuello
- de NARANJA los hombros.
- de ROJO los codos.
- de ROSA las muñecas.
- de VERDE las caderas.
- de AZUL las rodillas.
- de MARRÓN los tobillos.



Observa el dibujo. Une con una línea cada palabra con la parte del cuerpo correspondiente.

MANO DERECHA

PIE DERECHO

CODO DERECHO

HOMBRO IZQUIERDO

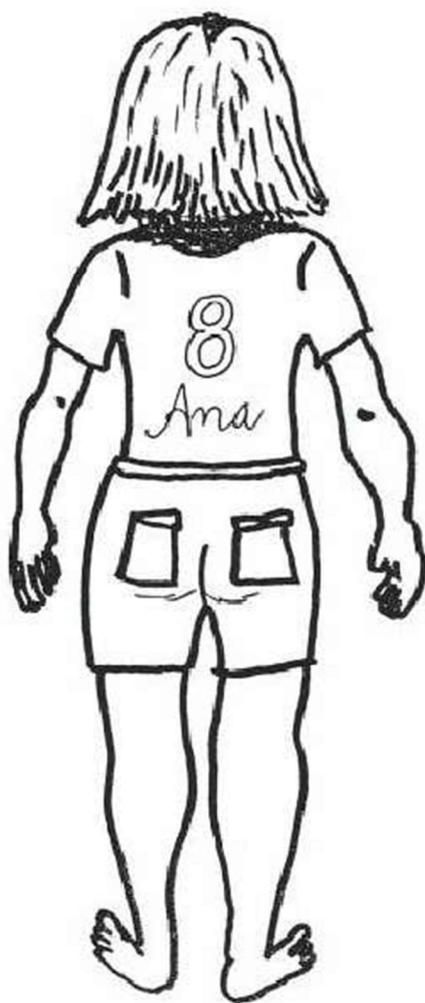
PIE IZQUIERDO

MANO DERECHA

HOMBRO DERECHO

MANO IZQUIERDA

RODILLA IZQUIERDA

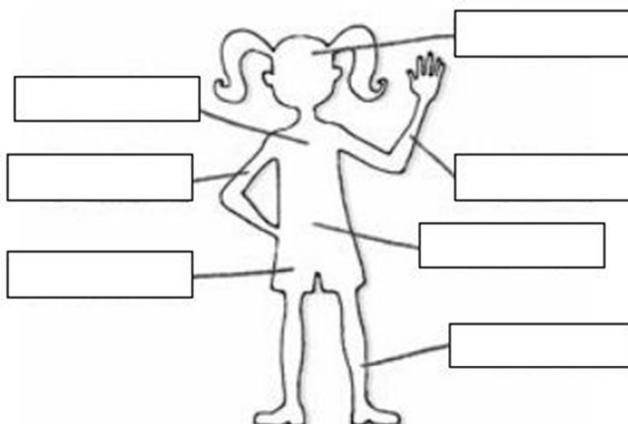


MANO IZQUIERDA

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

1. Escribe los nombres.

- antebrazo
- cabeza
- abdomen
- pierna
- tórax
- muslo
- brazo

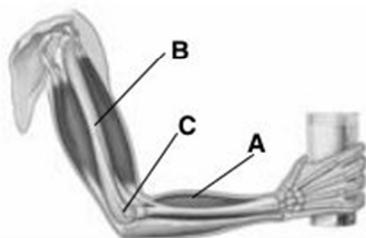


2. Completa con las palabras del recuadro.

músculos      corazón      piel      cerebro      huesos

- El cuerpo está cubierto por la \_\_\_\_\_. Bajo ella se encuentran los \_\_\_\_\_ y los \_\_\_\_\_.
- En la cabeza se encuentra el \_\_\_\_\_ que nos permite pensar.
- En el tronco hay varios órganos, como el \_\_\_\_\_.

3. Observa el dibujo y contesta.



- ¿Qué parte del cuerpo representa el dibujo?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué letra señala un hueso? \_\_\_\_\_
- ¿Qué letra señala un músculo? \_\_\_\_\_
- ¿Qué letra señala una articulación? \_\_\_\_\_

4. ¿Por qué los músculos hacen que se muevan los huesos?

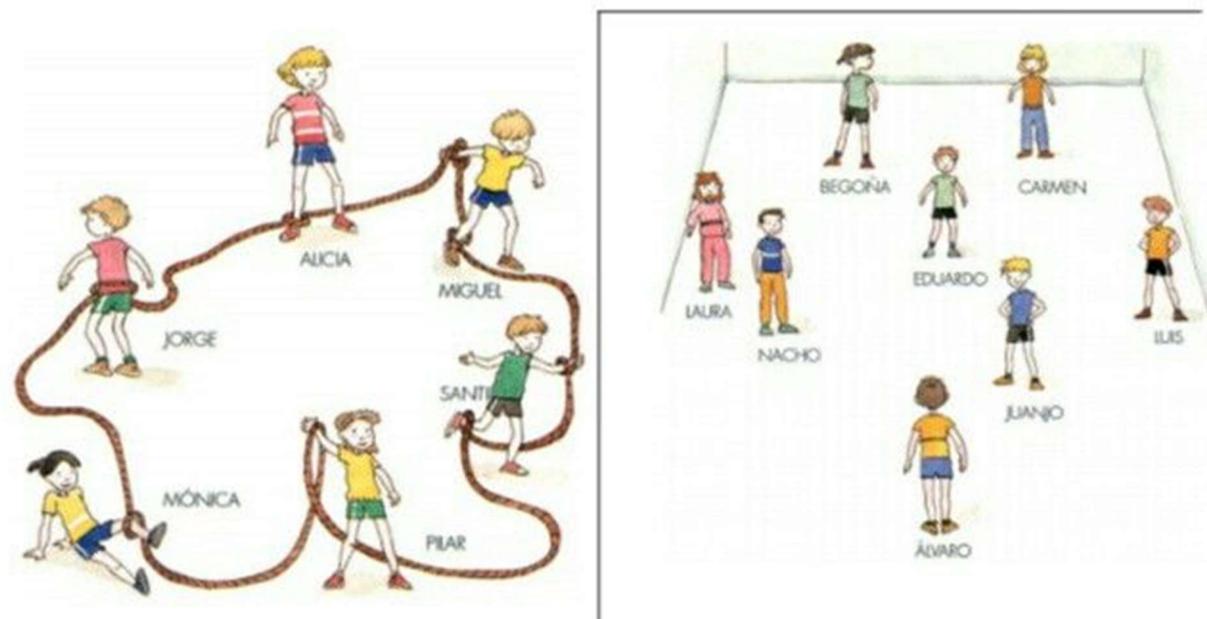
Marca la respuesta correcta.

- Porque los músculos son rígidos.
- Porque los músculos son elásticos.
- Porque los músculos son los órganos que forman el esqueleto.

## 4º PARTES DEL CUERPO Y EQUILIBRIO Ficha 7

1.- Escribe dónde se le ha enredado a cada niño la cuerda y colorea los dibujos.

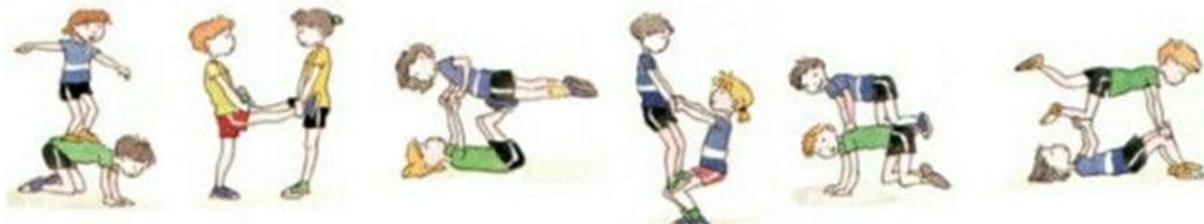
A Alicia en \_\_\_\_\_ A Pilar en \_\_\_\_\_ A Jorge en \_\_\_\_\_  
 A Santi en \_\_\_\_\_ A Mónica en \_\_\_\_\_ A Miguel en \_\_\_\_\_



2.- Une a Álvaro con cada niño mediante una cuerda del color que se indique.

- Una línea verde hasta el que está a la izquierda de Laura.
- Una línea roja hasta el que está detrás de Juanjo y a la derecha de Carmen.
- Una línea negra hasta la que está más lejos de Luis.
- Una línea azul hasta la que está a la derecha de Luis y detrás de Eduardo.
- Una línea marrón hasta el más cercano a Álvaro.

3.- Observa estas viñetas en las que se hacen ejercicios de equilibrios por parejas. Coloréalos. Explica si son ejercicios de equilibrio estáticos o dinámicos. Ordénalos del 1 al 6 de más fácil a más difícil.



\_\_\_\_\_

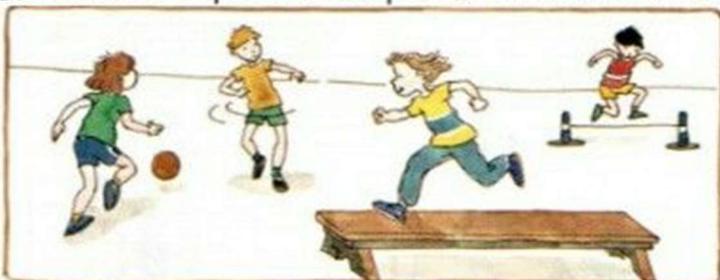
Son de equilibrio \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_

4.- Dibuja detrás de esta página otros ejercicios de equilibrio por parejas o tríos.

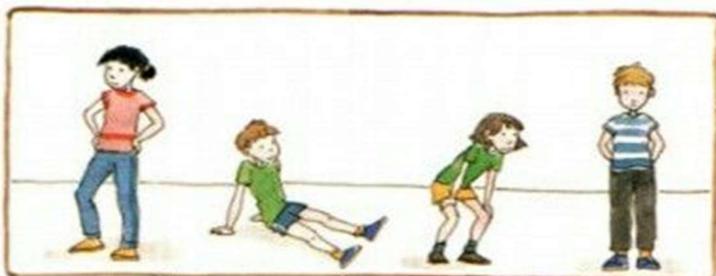
### 3º EQUILIBRIO ESTÁTICO Y EQUILIBRIO DINÁMICO Ficha 10

Lee atentamente y observa las viñetas:

EL EQUILIBRIO ESTÁTICO es el que utilizamos para mantenernos cuando estamos parados.



EL EQUILIBRIO DINÁMICO es el que utilizamos para desplazarnos, saltar, girar, lanzar, etc., sin caernos.

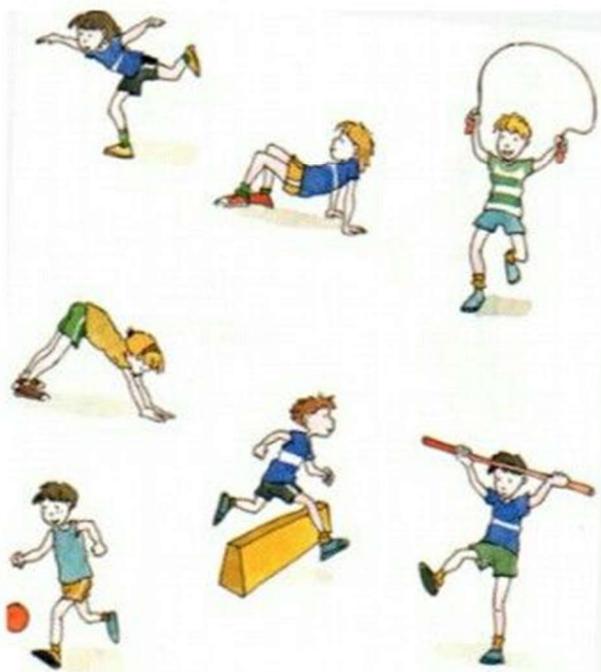


¿SABÍAS QUE...?

- La superficie que tengamos en contacto con el suelo será nuestra **base de sustentación**.
- Cuantos más apoyos tengas en contacto con el suelo, más fácil será estar equilibrado.

Observa a estos niños. Todos necesitan mantener el equilibrio para hacer sus actividades.

- 1.- Rodea con un círculo rojo los niños que están en equilibrio dinámico y con un círculo azul los que están en equilibrio estático.
- 2.- Rodea con un círculo verde las bases de sustentación.
- 3.- Escribe debajo el número de apoyos que tiene cada niño.
- 4.- Colorea de rojo todos los niños que están en equilibrio dinámico y de azul todos los que están en equilibrio estático.
- 5.- Expresa detrás de esta página, con tus palabras, qué es el equilibrio estático y qué es equilibrio dinámico. Invéntate un dibujo de cada uno.



Investiga, en primer lugar, por qué es bueno hacer ejercicio para la salud.  
Después inventa en un folio una historia sobre dos amigos, uno que hacía ejercicio y otro que no.

Hasta pronto. Un fuerte abrazo.

Sara Peñalver.