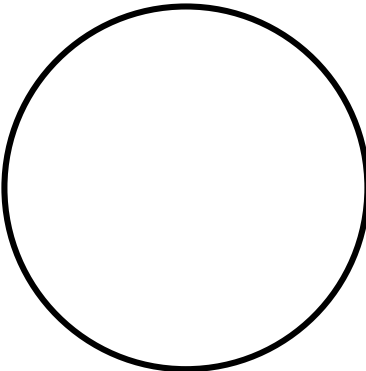


FICHA REPASO UNIDAD 1"COMEZAMOS O CURSO"

Nome e apelido Curso: data:
 Todo BO DEPORTISTA posúe un **Carnet Deportivo** cos seus datos persoais e cas actividades que practica. A súa vez vainos permitir facer uso das instalacións como do material que empregamos ao longo das clases de Educación Física.

CARNET DEPORTIVO		
PEGA A TÚA FOTO ou FAI RETRATO <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	SON DO COLEXIO:	
	NOME E APELIDOS	
	CURSO:	
	DATA DE NACEMENTO:	
	IDADE:	
	ALTURA:	
	PESO:	
	Nº DE PÉ	
ACTIVIDADE FÍSICAS FAVORITAS:	
ACTIVIDADES FÍSICAS QUE MÁIS PRACTICO	

A práctica de actividades físicas e deportivas mellorará o estado físico do teu corpo e por tanto da túa saúde.

Fai actividade física cos teus familiares e amigos/as!

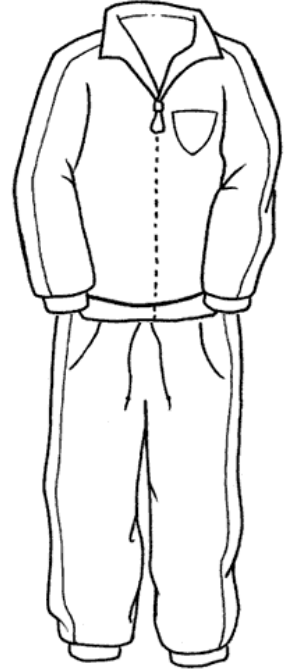
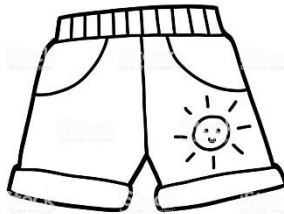
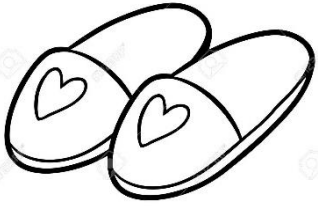
FICHA REPASO UNIDAD 1 "COMEZAMOS O CURSO"

Nome e apelido Curso: data:

A roupa deportiva

Para a práctica dunha actividade física e deportiva tes que levar un equipo axeitado. Nas clases de Educación física deberemos empregar: chándal, zapatillas deportivas e sempre calcetíns.

Colorea o material que necesitas para facer Educación Física.



Busca en revistas ou xornais fotografías de dous deportistas. Pégaas na folla e escribe debaixo a roupa que empregan.

FICHA REPASO UNIDAD 1 "COMEZAMOS O CURSO"

Nome e apelido Curso: data:

Aseo persoal e hábitos alimenticios

A actividade física, a hixiene e uns bos hábitos alimenticios contribúen a unha boa saúde corporal.

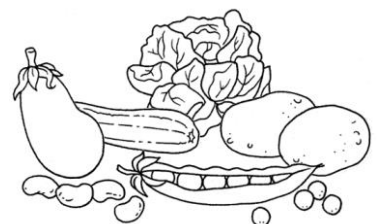
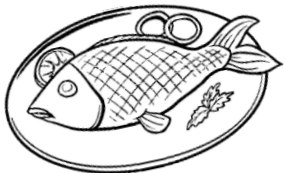
A hixiene corporal engloba: aseo persoal e hixiene bucodental (lavar dentes).

Cando rematamos de facer actividade física o noso corpo súa e ole mal, formándose xermes, que para eliminalos teremos que levar a cabo un bo aseo persoal. Para elo cómpre unha bolsa de aseo, que deberá conter: xabón neutro, toalla pequena, camiseta e colonia.

Debuxa as cousas que necesitas para levar un bo aseo corporal.

Asimesmo é importante levar a cabo uns bos hábitos alimenticios. Para elo debemos levar a cabo unha dieta equilibrada: tomar froita, verduras, peixe, carne, lácteos e auga.

Colorea os alimentos que necesitamos para obter enerxía.



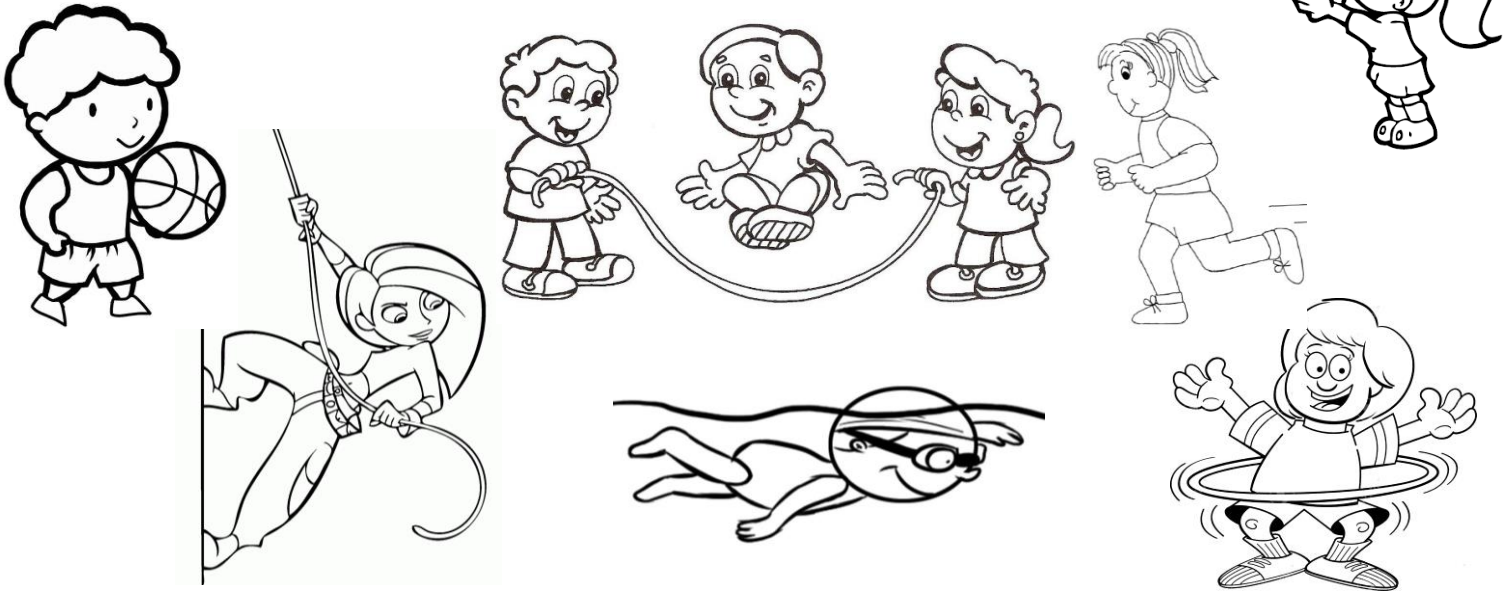
FICHA REPASO UNIDAD 1 "COMEZAMOS O CURSO"

Nome e apelido Curso: data:

Actividade física

A práctica regular de exercicio físico, en nenos e nenas, axuda á prevención e tratamento da obesidade (sobrepeso), enfermidades de corazón, dos ósos,... Por elo debes manter o teu corpo activo, practicando xogos e deportes que sexan do teu agrado. Deste xeito manterás os teus ósos e músculos fortes, gañando en axilidade.

1. Colorea as actividades que máis che gusten e tacha as que non farías.



2. Escribe dúas actividades físicas que che gustaría practicar.

.....

Para realizar algunhas actividades físicas (xogos, deportes,...), cómpre material e unas boas instalacións. Ademais debemos empregalas con seguridade para evitar accidentes.

3. Relaciona a actividade física co material que se necesita para levala a cabo.

Salto á comba



ciclismo



Balóncesto



bolos

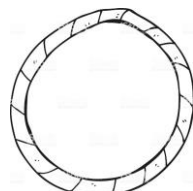


tenis



truco

hula hoop



patinaxe

