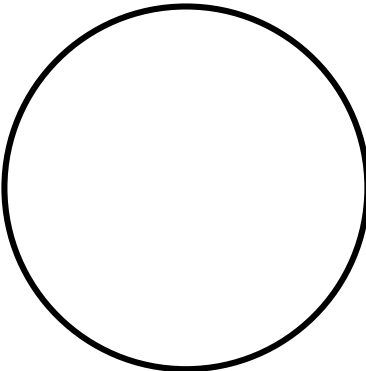


FICHA REPASO UNIDAD 1"QUE HAI DE NOVO!"

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"QUE HAI DE NOVO!"

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.

1. Debuxa e colorea o material que necesitas para facer Educación Física.

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

FICHA REPASO UNIDAD 1"QUE HAI DE NOVO!"

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.

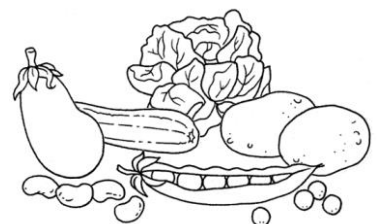
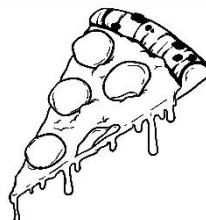
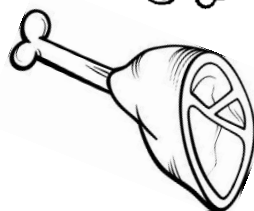
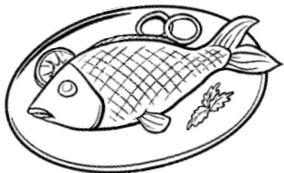
A hixiene corporal engloba : aseo persoal e hixiene bucodental (lavar dentes).

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"QUE HAI DE NOVO!"

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. Escribe catro actividades físicas que sexan do teu agrado.

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

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

3. Escribe o material e a instalación que necesitarías para practicar as actividades que puxeches no exercicio anterior.

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

4. Debuxa a instalación deportiva onde realizas as clases de Educación Física.

FICHA REPASO UNIDAD 1"QUE HAI DE NOVO!"

Nome e apelido Curso: data:

Xogamos xuntos

Para que o noso corpo estea activo, cómpre realizar actividade física a través de distintos xogos: de pilla, cooperativos , de orientación,...

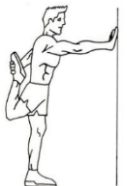
1. Clasifica os xogos que se enumeran a continuación.

Polis e cacos, captura Pokemon, o verme, tuli-pán, paracaídas, o pano, catro esquinas, a cadeira cooperativa, a caza do rato/a, aterrízaxe., tres en raia.

Xogos de pilla	Xogos cooperativos	Xogos de orientación

Ao realizar exercicio esgotamos as nosas reservas enerxéticas e cómpre recuperarse. Para elo realízanse estiramientos e exercicios de relaxación para voltar á normalidade e realizar outras tarefas en óptimas condicións.

2. Escribe o que está estirando cada debuxo.



.....

3. Rodea exercicios de relaxación e risca os que non sexan.

Sacudida de pernas correr ioga "a vela" salto á comba masaxes

Lanzamento a canastra "o globo" andar en bici sacudida brazos trepar

4. Escribe dous xogos que poderías facer sen desprazarte.

Exemplo: xogo de palmas

.....
