

PROPOSTA DE ACTIVIDADES  
ELABORADAS PARA  
EDUCACIÓN FÍSICA  
3<sup>o</sup>-4<sup>o</sup> EDUCACIÓN PRIMARIA

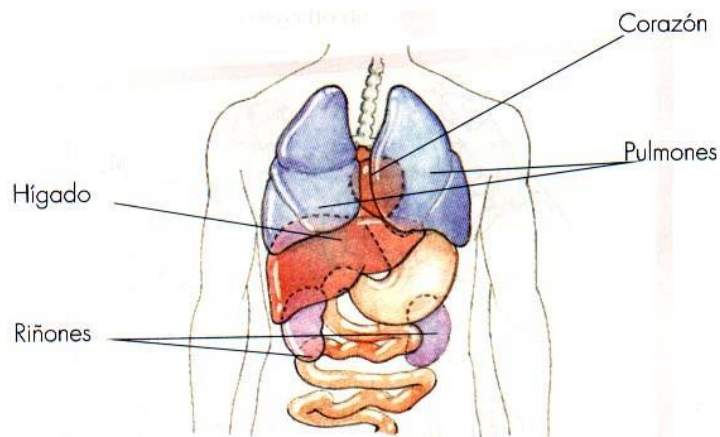
# O EIXO DE SIMETRÍA

A liña imaxinaria que divide o noso corpo en dúas partes iguais chámase EIXO DE SIMETRÍA DO CORPO. Chámase así porque o noso corpo é simétrico con respecto a este eixo, é dicir, a metade dereita é igual á esquerda..

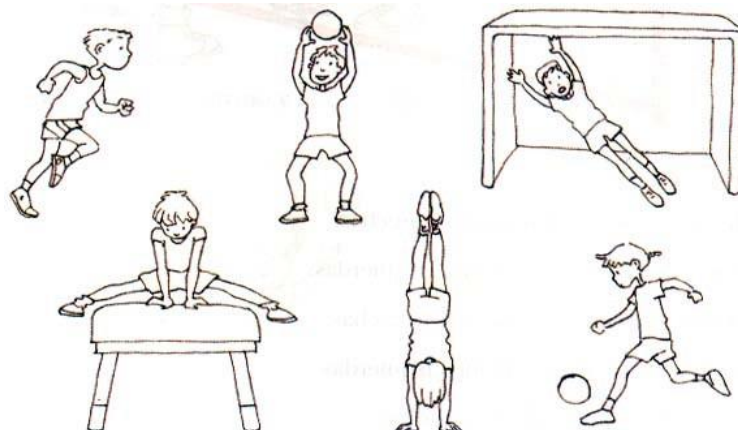
1.- Colorea estes nenos e debuxa o eixo de simetría.



2.- Observa o debuxo e colorea aqueles órganos internos do corpo que son simétricos.



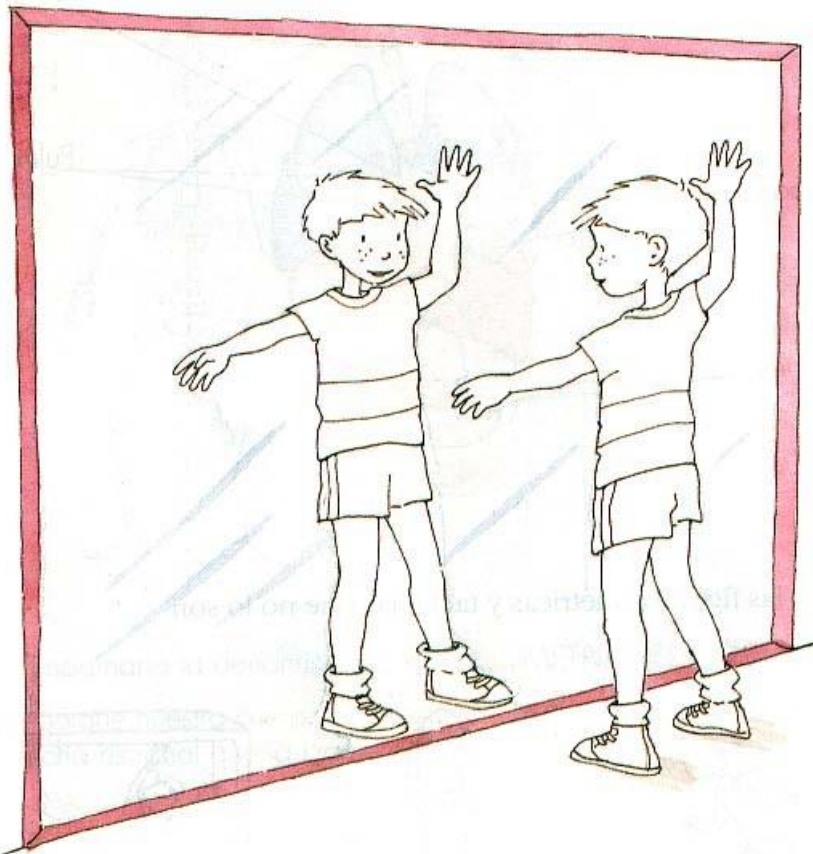
3.- Colorea as figuras simétricas e tacha as que non o son.



4.- Explica detrás da folla o que aprendiches sobre o eixo de simetría e debuxa algún exemplo.

# MIRÁMONOS NUN ESPELLO

1.- Colorea as partes do corpo que se indican.



- Colorea de VERMELLO as mans dereitas.
- Colorea de AZUL as dúas pernas esquerdas.
- Colorea de VERMELLO as dúas pernas dereitas.
- Colorea de LARANXA as zapatillas esquerdas.
- Colorea de AZUL as dúas mans esquerdas.
- Colorea de amarelo as dúas cabezas.
- Colorea de VERDE as dúas zapatillas dereitas.
- Colorea da cor que queiras a roupa e o pelo.

# LANZAMENTOS

Os nosos amigos foron á feira e están na caseta de tiro con bólas de trapo.

Juan realizou dous tiros: Un estrelouse á dereita do boneco 2. O outro, xusto debaixo do boneco 1.

Laura realizou un intento e deu á esquerda do boneco 3.

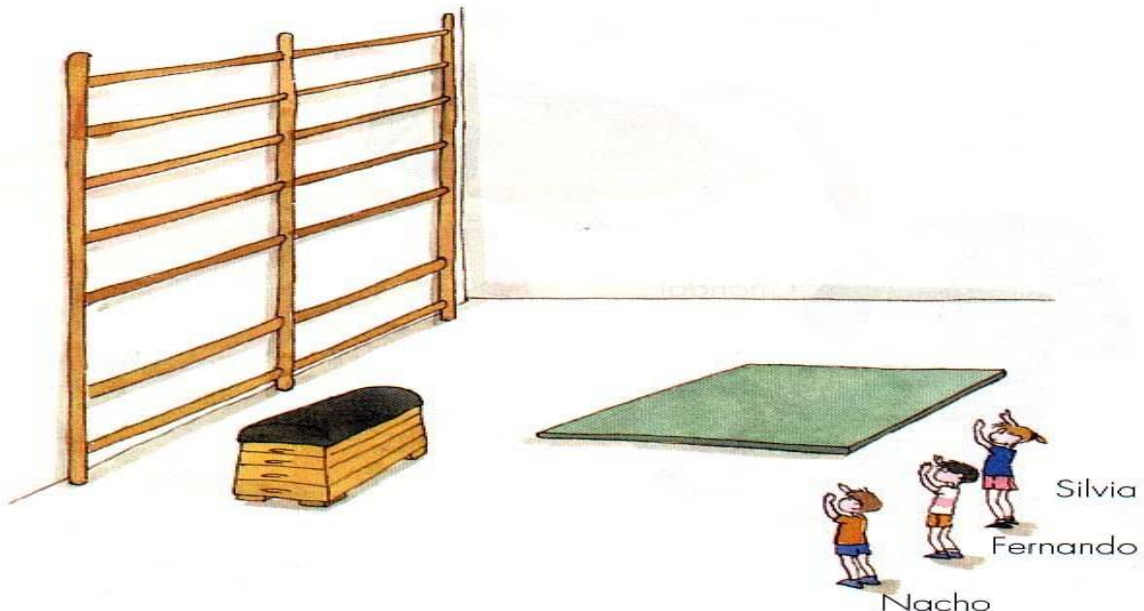
Ana lanzou dúas bólas: unha deu xusto encima do boneco 2. Outra acertou ao boneco 3.

1.- Une con liñas a cada neno cos sitios onde golpearon as súas bólas de trapo.



Nacho, Fernando e Silvia xogan a ver quen lanza o balón máis lonxe. O balón de Nacho chegou á espaldeira. O de Fernando, ao colchón. O de Silvia, ao plinto.

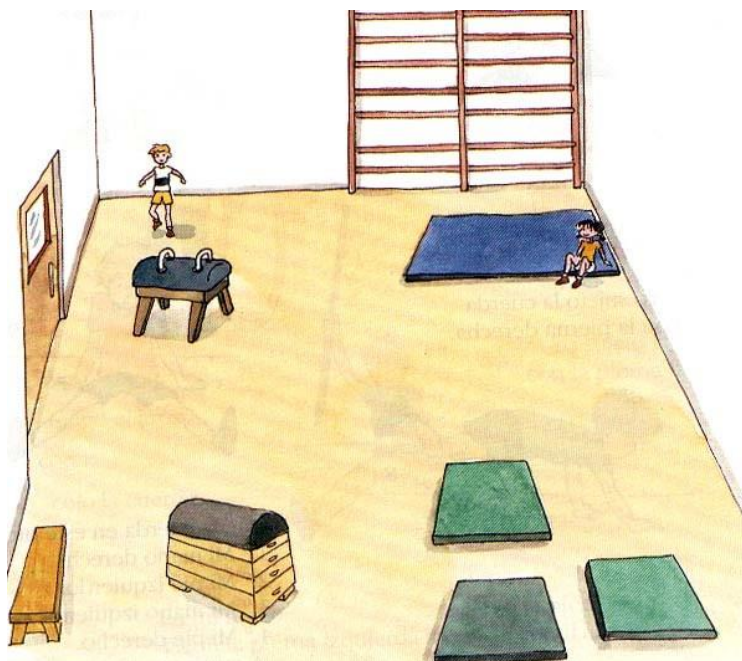
2.- Debuxa as traxectorias dos lanzamentos. Chegou máis lonxe \_\_\_\_\_ e chegou máis preto \_\_\_\_\_.



# DESPRAZAMENTOS

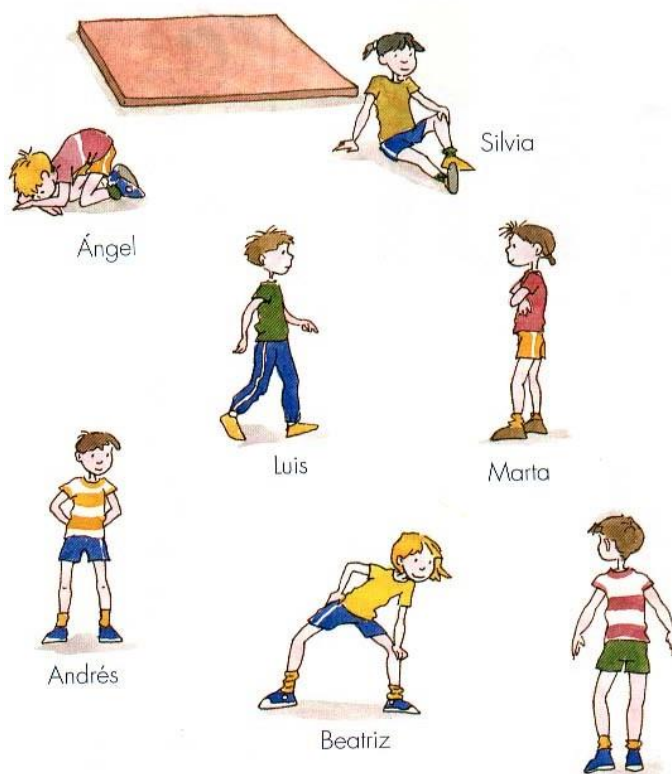
Virginia e Arturo xogan no ximnasio a pasar polos mesmos sitios. Para chegar onde está, Virginia pasou por baixo do poldro, logo por detrás do plinto, por encima de tres colchóns, subiuse as espaldeiras e saltou sobre o colchón grande.

1.- Axuda a Arturo a facer o mesmo, indicándolle cunha liña os sitios polos que debe ir. Colorea o ximnasio.



Ao mozo do debuxo díxéronlle que vaia até o colchón facendo o seguinte: pasar por baixo de Andrés, entre Luís e Marta, por encima de Anxo e á dereita de Silvia.

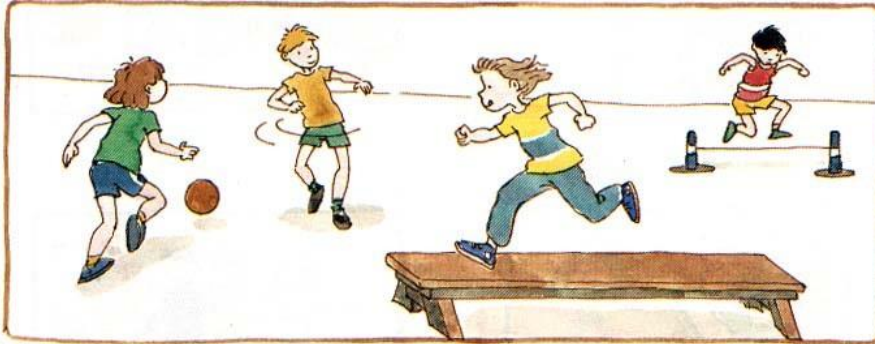
2.- Debuxa cunha liña o camiño que deberás seguir. Colorea os debuxos.



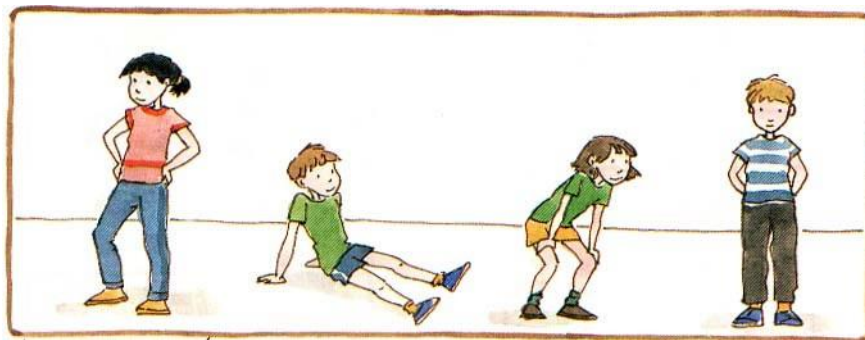
# EQUILIBRIO ESTÁTICO E EQUILIBRIO DINÁMICO

Le atentamente e observa as viñetas:

O EQUILIBRIO ESTÁTICO é o que utilizamos para mantermos cando estamos parados.



O EQUILIBRIO DINÁMICO é o que utilizamos para desprazarnos, saltar, virar, lanzar, etc., sen caernos.

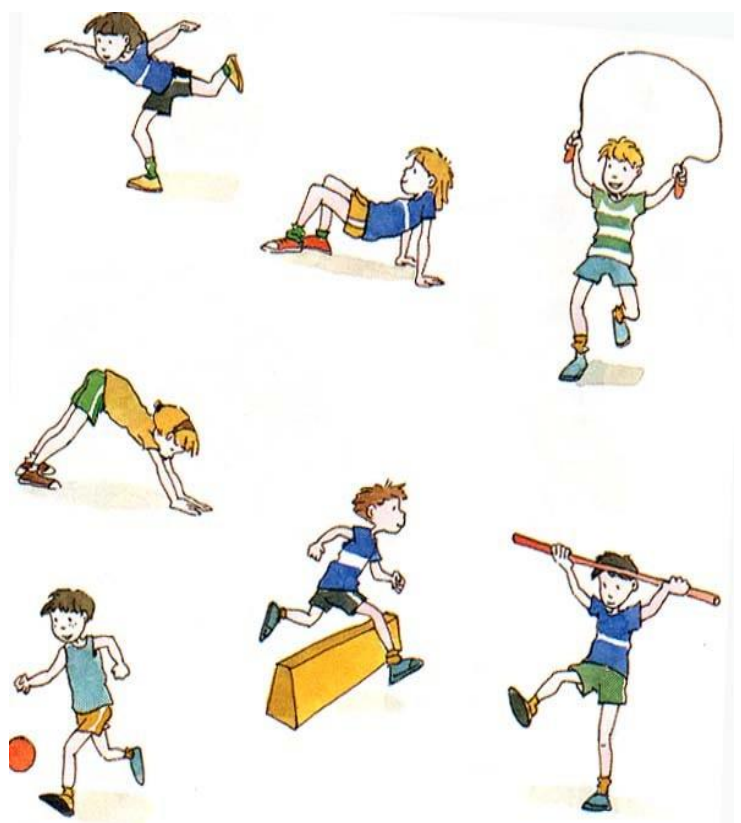


SABÍAS QUE...?

- A superficie que teñamos en contacto co chan será a nosa **base de sustentación**.
- Cantos máis apoios teñas en contacto co suevo, máis fácil será estar equilibrado.

Observa a estos nenos e nenas.

- 1.- Rodea cun circulo vermello os nenos que están en equilibrio dinámico e cun circulo azul os que están en equilibrio estático.
- 2.- Rodea cun circulo verde as bases de sustentación.
- 3.- Escribe debaixo o número de apoios que ten cada neno.
- 4.- Colorea de vermello todos os nenos que están en equilibrio dinámico e de azul todos os que están en equilibrio estático.
- 5.- Expressa detrás desta páxina, coas túas palabras, que é o equilibrio estático e que é equilibrio dinámico. Invéntate un debuxo de cada un.



## AS EXPRESIONS DA CARA

Moitas veces con só mirar á cara dunha persoa podemos saber como se atopa ou que sente. Os xestos da nosa cara son unha das principais vías para transmitir aos demais o que sentimos ou pensamos.

Une cunha liña cada cara co que quere expresar.



Dolor



Alegría



Euforia



Tristeza



Cansancio

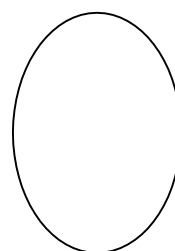
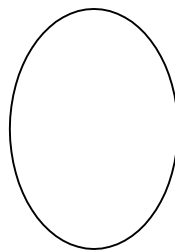
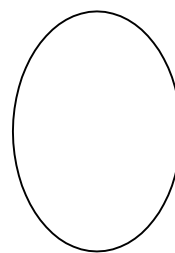
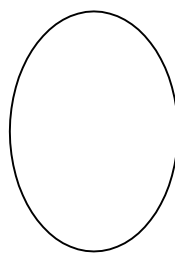


Sorpresa



Enfado

DEBUXA OUTRAS CARAS E EXPLICA O QUE EXPRESAN.

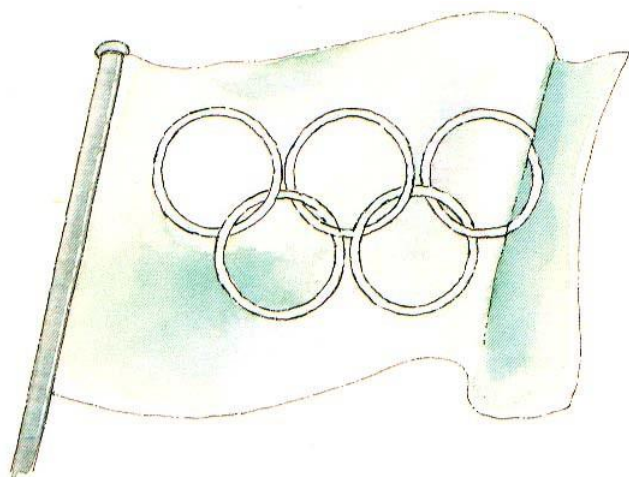


"OLLOS DE LOBO".

Ponche fronte a un compañeiro. Mírao fixamente. O primeiro que se ría perde.

Mira esta bandeira. Coñécela? \_\_\_\_\_

Debuxa cada aro da súa cor. Que representan os aros? \_\_\_\_\_



## OS LANZAMENTOS

Cando arroxo un obxecto que tiña agarrado coas mans, estou a realizar un LANZAMIENTO. Podo lanzar cun brazo ou cos dous.

Podo lanzar: moi lonxe, moi alto, con puntaría como en baloncesto ou lanzar para combinar a un compañeiro.

Cando facemos deportes, normalmente combinamos lanzamentos con formas de desprazamentos. Escribe cinco deportes nos que sexa importante saber Lanzar.

Escribe debaixo de cada debuxo si o lanzamento que se realiza é A DISTANCIA, EN ALTURA Ou DE PRECISIÓN.



Cando xogamos e lanza o balón a un compañeiro para que o colla chámase PASE. Para pasar ben: Tes que adaptar a forza do lanzamento á distancia do teu compañeiro. O balón ten que ir á altura das mans do compañeiro. O teu compañeiro debe atrapar o balón coas dúas mans.

Sabias que...

En balonmán rexistráronse lanzamentos de até cento oitenta quilómetros por hora. En atletismo o lanzamento máis longo é o de xavelina. En Reino Unido existe un deporte que consiste en lanzar troncos de árbores o máis lonxe posible. O lanzamento de disco e de xavelina xa era practicado polos antigos gregos nas Olimpíadas.