

PLAN DE TRABAJO

10 ACTIVIDADES INTERACTIVAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Área: Educación Física
Nivel: Quinto grado de Educación General Básica (EGB)
Edad aproximada: 9 a 10 años
Modalidad: Fichas para adaptar a Liveworksheets

Aprender, moverse, cuidarse y trabajar en equipo.

Material educativo para estudiantes de quinto grado

Presentación

Este material reúne diez fichas sencillas para repasar contenidos de Educación Física mediante actividades visuales y variadas. Incluye movimiento corporal, partes del cuerpo, calentamiento, hábitos saludables, capacidades físicas, organización de una sesión, juegos tradicionales, seguridad, trabajo en equipo y una actividad final de repaso.

Objetivo general

Reforzar los conocimientos básicos de Educación Física en estudiantes de quinto grado de EGB mediante actividades prácticas y visuales que promuevan el cuidado del cuerpo, la actividad física segura, la cooperación y el juego limpio.

Indicaciones para el estudiante

Lee cada instrucción con atención. Observa las imágenes o los símbolos, relaciona las respuestas y completa los ejercicios. Si trabajas en una ficha digital, sigue las indicaciones del docente para unir, arrastrar, seleccionar o escribir tus respuestas.

Nota para el docente

El PDF contiene fichas imprimibles de base. Para utilizar funciones como arrastrar y soltar, unir líneas o autocorregir respuestas, será necesario adaptar cada ficha en Liveworksheets y comprobar su funcionamiento antes de asignarla.

Datos del estudiante

Nombre: _____ Fecha: _____

ACTIVIDAD 1. Une con líneas

Objetivo: reconocer movimientos y acciones básicas de la actividad física.

Instrucción: une cada acción con su nombre correcto. En la versión digital, puedes unir cada imagen con la palabra correspondiente.

	Persona en movimiento rápido	A. Saltar
	Persona que despega del suelo	B. Lanzar
	Persona que envía un objeto	C. Correr
	Persona que avanza a paso tranquilo	D. Caminar

Escribe las parejas (por ejemplo: 1-C):

1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____

En Liveworksheets: reemplaza los símbolos por dibujos claros o fotografías de cada acción.

ACTIVIDAD 2. Ubica las partes del cuerpo

Objetivo: identificar partes principales del cuerpo humano.

Instrucción: escribe el número de cada parte junto al nombre correcto. En la ficha digital, arrastra las etiquetas hacia el lugar correspondiente del dibujo de una persona.

1. Cabeza	Brazo	—
2. Brazo	Pierna	—
3. Tronco	Cabeza	—
4. Pierna	Tronco	—
5. Mano	Mano	—
6. Pie	Pie	—

Dibujo para la versión digital: silueta sencilla de una persona de frente, con espacio para colocar seis etiquetas.

ACTIVIDAD 3. Completa sobre el calentamiento

Objetivo: comprender por qué se prepara el cuerpo antes del ejercicio.

Instrucción: completa las oraciones con las palabras del recuadro.

músculos lesiones movimientos suavemente

1. El calentamiento prepara los _____ para la actividad física.
2. Durante el calentamiento hacemos _____ controlados.
3. Debemos comenzar _____ y aumentar la intensidad poco a poco.
4. Calentar ayuda a reducir el riesgo de _____.

En Liveworksheets: cada espacio puede configurarse como respuesta escrita o como palabra para arrastrar.

ACTIVIDAD 4. Elige la respuesta correcta

Objetivo: reconocer hábitos saludables durante la actividad física.

Instrucción: marca una sola respuesta en cada pregunta.

1. ¿Qué debemos hacer si tenemos sed durante el ejercicio?
☐ A. Beber agua ☐ B. No beber nada ☐ C. Correr más rápido
2. ¿Qué ayuda al cuerpo a recuperarse después de un día activo?
☐ A. No dormir ☐ B. Descansar bien ☐ C. Saltarse todas las comidas
3. ¿Qué ropa es más adecuada para una clase de Educación Física?
☐ A. Ropa cómoda y calzado seguro ☐ B. Zapatos resbalosos ☐ C. Ropa que impide moverse
4. ¿Cuál es una opción saludable para tener energía?
☐ A. Comer de forma equilibrada ☐ B. No desayunar nunca ☐ C. Beber solo refrescos

En Liveworksheets: configura las opciones como selección múltiple de respuesta única.

ACTIVIDAD 5. Relaciona las capacidades físicas

Objetivo: reconocer capacidades físicas con ejemplos cotidianos.

Instrucción: une cada capacidad con el ejemplo que mejor la representa.

1. Fuerza	A. Mantener un ritmo de movimiento durante varios minutos
2. Velocidad	B. Moverse rápidamente de un punto a otro
3. Resistencia	C. Estirar el cuerpo con amplitud controlada
4. Flexibilidad	D. Empujar o levantar una carga adecuada
5. Coordinación	E. Combinar movimientos de manos, pies y vista

Escribe las parejas: 1-__ 2-__ 3-__ 4-__ 5-__

ACTIVIDAD 6. Ordena una sesión de Educación Física

Objetivo: reconocer el orden general de una clase segura.

Instrucción: escribe del 1 al 3 para ordenar las partes de una sesión. En Liveworksheets, arrastra las tarjetas para ordenarlas.

—	Vuelta a la calma	Respirar con tranquilidad y hacer movimientos suaves.
—	Actividad principal	Practicar juegos, ejercicios o habilidades.
—	Calentamiento	Preparar el cuerpo con movimientos suaves.

Pregunta breve: ¿por qué no conviene empezar una actividad intensa sin calentar?

ACTIVIDAD 7. Identifica los juegos tradicionales

Objetivo: reconocer juegos tradicionales y sus nombres.

Instrucción: relaciona cada juego con su descripción. Para la ficha digital, agrega una imagen de cada juego y permite arrastrar el nombre.

1. Rayuela	A. Saltar dentro de sacos hasta llegar a la meta.	—
2. Escondidas	B. Saltar con uno o dos pies sobre casillas dibujadas.	—
3. Carrera de sacos	C. Buscar a quienes se esconden siguiendo las reglas acordadas.	—
4. Salto de cuerda	D. Saltar una cuerda que gira de forma controlada.	—

En Liveworksheets: utiliza imágenes propias o libres de uso que representen claramente cada juego.

ACTIVIDAD 8. Verdadero o falso

Objetivo: practicar normas de seguridad, respeto y juego limpio.

Instrucción: escribe V si la afirmación es verdadera o F si es falsa.

1. Debo respetar las reglas y a mis compañeros. Respuesta: ____
2. Es correcto empujar a otra persona para ganar. Respuesta: ____
3. Debo avisar al docente si siento dolor o mareo. Respuesta: ____
4. Compartir los materiales y esperar mi turno ayuda al trabajo en equipo. Respuesta: ____
5. Puedo usar un espacio sin mirar si hay obstáculos. Respuesta: ____
6. Es importante seguir las instrucciones de seguridad. Respuesta: ____

Piensa y responde: escribe una norma que ayude a que todos disfruten la clase.

ACTIVIDAD 9. Individual o grupal

Objetivo: distinguir actividades individuales y actividades que se realizan en equipo.

Instrucción: escribe I para actividad individual o G para actividad grupal. En la ficha digital, arrastra cada tarjeta a la categoría adecuada.

1. Practicar saltos de cuerda por cuenta propia.	—
2. Pasar una pelota entre varios compañeros.	—
3. Caminar por un circuito a tu propio ritmo.	—
4. Jugar relevos por equipos.	—
5. Mantener el equilibrio sobre un pie.	—
6. Crear una coreografía con un grupo.	—

Recuerda: tanto las actividades individuales como las grupales pueden ayudar a desarrollar habilidades físicas.

ACTIVIDAD 10. Reto final

Objetivo: repasar los contenidos trabajados en las fichas anteriores.

1. Completa: Antes de una actividad intensa, debo realizar un _____.
2. Selecciona: ¿Cuál es un hábito saludable? ☐ Beber agua ☐ Ignorar el cansancio ☐ No descansar
3. Relaciona: Fuerza → ____ Velocidad → ____ Coordinación → ____
Opciones: A. Moverse rápidamente. B. Combinar movimientos. C. Empujar o levantar una carga adecuada.
4. Verdadero o falso: Respetar a los compañeros forma parte del juego limpio. ____
5. Clasifica: Pasar una pelota entre compañeros es una actividad: ☐ Individual ☐ Grupal
6. Respuesta corta: escribe una forma de cuidar tu cuerpo durante la clase de Educación Física.

¡Buen trabajo! Revisa tus respuestas antes de entregar la ficha.

Solucionario para el docente

Este apartado debe mantenerse separado de las fichas que recibirán los estudiantes.

Actividad 1: Correr = símbolo de persona en movimiento rápido; Saltar = persona que despegas del suelo; Lanzar = persona que envía un objeto; Caminar = persona que avanza a paso tranquilo. (En la tabla: C, A, B, D).

Actividad 2: Brazo = 2; Pierna = 4; Cabeza = 1; Tronco = 3; Mano = 5; Pie = 6.

Actividad 3: 1. músculos; 2. movimientos; 3. suavemente; 4. lesiones.

Actividad 4: 1-A; 2-B; 3-A; 4-A.

Actividad 5: 1-D; 2-B; 3-A; 4-C; 5-E.

Actividad 6: Calentamiento = 1; Actividad principal = 2; Vuelta a la calma = 3. Respuesta orientativa: el calentamiento prepara el cuerpo y ayuda a reducir el riesgo de lesiones.

Actividad 7: 1-B; 2-C; 3-A; 4-D.

Actividad 8: 1-V; 2-F; 3-V; 4-V; 5-F; 6-V. La respuesta abierta debe expresar una norma de respeto o seguridad.

Actividad 9: 1-I; 2-G; 3-I; 4-G; 5-I; 6-G.

Actividad 10: 1. calentamiento; 2. beber agua; 3. Fuerza-C, Velocidad-A, Coordinación-B; 4. verdadero; 5. grupal; 6. respuesta abierta válida relacionada con hidratación, calentamiento, descanso, ropa adecuada o seguridad.

Sugerencia de adaptación a Liveworksheets

Para convertir estas fichas en actividades digitales, importa o reconstruye cada página y configura las zonas de respuesta: unión de líneas, campos de texto, selección múltiple, arrastrar y soltar o clasificación. Añade imágenes claras y prueba todas las respuestas antes de compartir las fichas con los estudiantes.