

CUADERNILLO DE VERANO

EDUCACIÓN FÍSICA

1º ESO

MUÉVETE,
DISFRUTA,
SUPÉRATE

Nombre: _____

Apellidos: _____

Curso: _____

Fecha: _____



RECURSOS
ESO





¿Cómo uso este cuadernillo?

Lee esto antes de empezar



Este cuadernillo repasa los contenidos de **Educación Física de 1.º de ESO** de una forma diferente: combina la **teoría** (el cuerpo, las capacidades físicas, los deportes y la salud) con **fichas prácticas** y **retos físicos** para que te muevas durante el verano. Está dividido en **doce secciones** con un **código de colores**: **naranja** para los temas generales, el calentamiento, los deportes y los juegos; **azul** para el **cuerpo** y las **capacidades físicas**; y **verde** para la **salud y los hábitos saludables**. Al final tienes juegos de repaso y el **solucionario**.



Aprende la teoría

El cuerpo, los deportes, las reglas y la salud.



Muévete con los retos

Fuerza, resistencia, saltos, equilibrio y más.



Cuida tu salud

Alimentación, descanso, hidratación y postura.

Los colores de cada sección:

Color	¿Qué encontrarás?
Naranja	Normas, calentamiento, deportes y juegos
Azul	El cuerpo en movimiento: huesos y músculos
Azul	Las capacidades físicas y las habilidades motrices
Naranja	Atletismo, deportes de raqueta y colectivos
Naranja	Juegos y expresión corporal
Verde	Salud, hábitos e higiene postural
Naranja	Naturaleza y primeros auxilios (conducta PAS)
Coral	Juegos y pasatiempos de repaso

RECUERDA: La Educación Física no se aprende solo leyendo: ¡hay que **moverse**! Haz los **retos físicos** que encontrarás en cada unidad, rellena las **fichas de registro** y ponte objetivos. Recuerda calentar antes de cualquier esfuerzo, hidratarte y descansar. Este verano, mantente activo.



Índice del cuadernillo

Educación Física · 1.º ESO



1	★	Normas, higiene y seguridad Cómo trabajar seguro en Educación Física	pág. 3
2	★	El calentamiento y la vuelta a la calma Fases, ejercicios y para qué sirven	pág. 5
3	🔗	El cuerpo en movimiento Huesos, músculos y articulaciones	pág. 7
4	🔗	La condición física Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad	pág. 9
5	🔗	Coordinación y equilibrio Habilidades motrices y agilidad	pág. 11
6	★	El atletismo básico Carreras, saltos y lanzamientos	pág. 13
7	★	Deportes individuales y de raqueta Iniciación, técnica y reglas	pág. 15
8	★	Los deportes colectivos Baloncesto, fútbol y balonmano	pág. 17
9	★	Juegos cooperativos y populares Cooperación, juego limpio y tradición	pág. 19
10	★	Expresión corporal y ritmo Movimiento, ritmo y coreografías	pág. 21
11	🌱	Salud, hábitos e higiene postural Alimentación, descanso y postura	pág. 23
12	★	Naturaleza y primeros auxilios Orientación, senderismo y conducta PAS	pág. 26
13	★	Juegos de repaso Escape room, sopa, crucigrama y retos	pág. 28
14	🔑	Solucionario Todas las soluciones explicadas	pág. 31

CONSEJO: Cada unidad tiene una parte de **teoría** y otra **práctica** (fichas y retos). No hace falta material especial: casi todos los retos se pueden hacer en casa o en un parque. Anota tus marcas y compara tu progreso. ¡Y no olvides calentar antes de cada reto!

Cómo trabajar de forma segura y saludable en Educación Física

RECUERDA: En Educación Física hay que cuidar la **seguridad** y la **higiene**. Antes de la clase: ropa y calzado deportivo adecuados. Durante: respetar las **normas**, usar bien el material, no empujar ni correr riesgos innecesarios y avisar al profesor si te encuentras mal. Después: **aseo personal** (lavarse, cambiarse de camiseta) e **hidratarse**. Estas normas evitan lesiones y hacen la clase más agradable para todos.

1 Clasifica cada conducta en adecuada o inadecuada en la clase de Educación Física.

traer ropa deportiva · empujar a un compañero · hidratarse en los descansos · usar el material sin permiso · avisar si te duele algo · lavarse al terminar

Conducta adecuada	Conducta inadecuada

2 Completa los huecos sobre la higiene y la seguridad.

calzado · aseo · agua · normas · calentar

- En clase hay que llevar ropa y _____ deportivos.
- Antes de un esfuerzo intenso hay que _____.
- Para no deshidratarse hay que beber _____.
- Al terminar la clase conviene el _____ personal.
- Para evitar accidentes hay que respetar las _____.

3 Comprensión lectora. Lee el texto y responde.

La importancia de la higiene deportiva: «Tras hacer ejercicio, el cuerpo suda para regular su temperatura. Si no nos aseamos y cambiamos de ropa, la humedad y las bacterias pueden provocar mal olor e infecciones de la piel. Por eso, lavarse y ponerse ropa limpia después de la actividad física no es solo una cuestión de comodidad, sino de salud.»

- ¿Por qué suda el cuerpo al hacer ejercicio? _____
- ¿Qué puede pasar si no nos aseamos tras el ejercicio? _____
- Según el texto, asearse es una cuestión de comodidad y de... _____

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	Da igual el calzado que se use para hacer deporte.		
b	Hay que hidratarse durante la actividad física.		
c	Si te encuentras mal, debes avisar al profesor.		
d	No hace falta asearse después de la clase de Educación Física.		

5 Elige la respuesta correcta.

- Para la clase de Educación Física hay que llevar...

a) ropa de calle b) ropa y calzado deportivos c) zapatos de vestir d) chanclas

2. Si te haces daño en clase debes...

- a) seguir sin decir nada b) avisar al profesor c) irte a casa d) esconderte

3. Después de hacer ejercicio conviene...

- a) no beber agua b) asearse e hidratarse c) comer mucho d) tumbarse al sol

Preparar el cuerpo para el esfuerzo y recuperarlo después

RECUERDA: El **calentamiento** es el conjunto de ejercicios suaves que preparan el cuerpo antes de la actividad física: aumenta la temperatura muscular, activa el corazón y previene **lesiones**. Tiene dos partes: una **general** (carrera suave, movilidad articular) y otra **específica** (ejercicios del deporte que se va a practicar). La **vuelta a la calma** son los ejercicios suaves del final (estiramientos, respiración) que ayudan al cuerpo a **recuperarse** poco a poco. Nunca hay que parar de golpe tras un esfuerzo intenso.

1 Ordena una sesión de actividad física. Numera del 1 al 4 en el orden correcto.

N.º	Elemento
	Parte principal (el deporte o la actividad).
	Calentamiento general (carrera suave, movilidad).
	Vuelta a la calma (estiramientos y respiración).
	Calentamiento específico (ejercicios del deporte).

2 Relaciona cada parte de la sesión con su función.

Parte	Función
1. Calentamiento	A. Trabajo intenso: el deporte o la actividad
2. Parte principal	B. Prepara el cuerpo y previene lesiones
3. Vuelta a la calma	C. Ayuda al cuerpo a recuperarse poco a poco

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____

3 Completa los huecos sobre el calentamiento.

lesiones · temperatura · general · específico · corazón

- El calentamiento aumenta la _____ de los músculos.
- También activa el _____ y la respiración.
- Calentar bien ayuda a prevenir _____.
- La primera parte, con carrera suave y movilidad, es el calentamiento _____.
- La parte con ejercicios propios del deporte es el calentamiento _____.

4 Corrige el error. Lee lo que hace un alumno y explica qué está mal: «Nada más llegar a la pista, empiezo a correr a toda velocidad y a jugar el partido sin calentar. Al terminar, me siento de golpe en el banco.»

FICHA PRÁCTICA · DISEÑA TU CALENTAMIENTO: Diseña un calentamiento general completo. Escribe un ejercicio para cada parte del cuerpo. ¡Pruébalo antes de tu próximo reto físico!

Parte del cuerpo	Ejercicio de calentamiento	Repeticiones o tiempo
Cuello y hombros		
Brazos y muñecas		

Tronco y cadera		
Piernas y rodillas		
Tobillos		
Carrera suave		

5 Diseña una vuelta a la calma. Escribe tres estiramientos que harías al terminar de hacer deporte e indica qué parte del cuerpo estira cada uno.

Estiramiento	¿Qué músculo o zona estira?
1.	
2.	
3.	

6 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	El calentamiento previene lesiones.		
b	Hay que empezar el deporte a máxima intensidad sin calentar.		
c	La vuelta a la calma ayuda a recuperarse tras el esfuerzo.		
d	El calentamiento específico incluye ejercicios del deporte que se va a practicar.		

7 Elige la respuesta correcta.

1. El calentamiento sirve para...

- a) cansarse antes b) prepararse y evitar lesiones c) perder el tiempo d) sudar solamente

2. La vuelta a la calma se hace...

- a) al principio b) en mitad del partido c) al final de la sesión d) solo si ganas

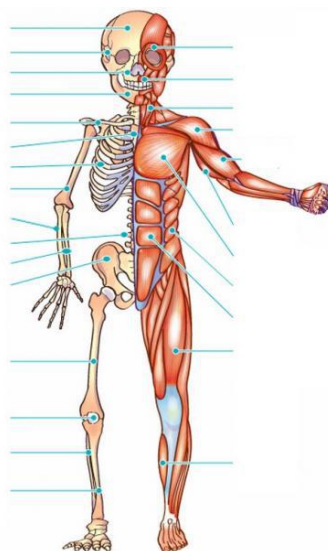
3. Un buen ejercicio de vuelta a la calma es...

- a) un sprint b) estirar y respirar c) saltar al máximo d) levantar peso

Huesos, músculos y articulaciones del aparato locomotor

RECUERDA: El **aparato locomotor** permite el movimiento y está formado por el **sistema óseo** (los **huesos**, que sostienen el cuerpo y lo protegen), el **sistema muscular** (los **músculos**, que se contraen para mover los huesos) y las **articulaciones** (las uniones entre huesos que permiten el movimiento). Huesos importantes: cráneo, columna, húmero, fémur, tibia. Músculos importantes: bíceps, cuádriceps, abdominales, gemelos. Los músculos se unen a los huesos mediante los **tendones**.

1 Etiqueta las partes del cuerpo. Observa la silueta del cuerpo humano. Después escribe el nombre de los huesos y músculos señalados con flechas.



2 Relaciona músculos y huesos con su localización en el cuerpo.

Hueso/Músculo	¿Qué es?
1. Fémur	A. Músculo delantero del muslo
2. Bíceps	B. Hueso del muslo, el más largo del cuerpo
3. Cuádriceps	C. Músculo de la parte posterior de la pierna
4. Gemelos	D. Músculo delantero del brazo

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

3 Clasifica cada parte en hueso, músculo o articulación.

fémur · rodilla · bíceps · codo · cráneo · abdominales

Huesos	Músculos	Articulaciones

4 Completa los huecos sobre el aparato locomotor.

músculos · articulaciones · huesos · tendones · locomotor

- El aparato que permite el movimiento es el aparato _____.
- Las piezas duras que sostienen el cuerpo son los _____.
- Los que se contraen para mover el cuerpo son los _____.

4. Las uniones entre huesos que permiten el movimiento son las _____.

5. Los músculos se unen a los huesos mediante los _____.

¿SABÍAS QUE...?: El cuerpo humano tiene **206 huesos** y más de **600 músculos**. El hueso más largo es el **fémur** (en el muslo) y el más pequeño está en el oído. ¡El músculo más activo es el corazón, que no para nunca!

5 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	Los huesos se contraen para mover el cuerpo.		
b	El fémur es el hueso más largo del cuerpo.		
c	Las articulaciones son las uniones entre huesos.		
d	Los tendones unen los músculos a los huesos.		

6 Elige la respuesta correcta.

1. El hueso del muslo se llama...

- a) tibia b) fémur c) húmero d) cúbito

2. Los músculos se unen a los huesos por los...

- a) ligamentos b) tendones c) cartílagos d) nervios

3. La rodilla es un ejemplo de...

- a) hueso b) músculo c) articulación d) tendón

Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad

RECUERDA: La **condición física** es el estado de forma de nuestro cuerpo. Depende de las **capacidades físicas básicas**: la **resistencia** (aguantar un esfuerzo mucho tiempo, como correr largo rato), la **fuerza** (vencer una resistencia, como levantar peso), la **velocidad** (hacer un movimiento en el menor tiempo posible, como un sprint) y la **flexibilidad** (amplitud de movimiento de las articulaciones, como tocarse los pies). Se mejoran con el **entrenamiento** regular y son la base de una buena salud.

1 Relaciona cada capacidad física con su definición.

Capacidad	Definición
1. Resistencia	A. Hacer un movimiento en el menor tiempo posible
2. Fuerza	B. Aguantar un esfuerzo durante mucho tiempo
3. Velocidad	C. Amplitud de movimiento de las articulaciones
4. Flexibilidad	D. Capacidad de vencer una resistencia o peso

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Clasifica cada ejercicio según la capacidad física que trabaja sobre todo.

correr 20 minutos · un sprint de 50 m · hacer flexiones · tocarse los pies sin doblar rodillas · saltar a la comba mucho rato · levantar una mochila pesada

Resistencia	Fuerza	Velocidad	Flexibilidad

3 Completa los huecos sobre la condición física.

flexibilidad · resistencia · entrenamiento · velocidad · fuerza

1. Aguantar un esfuerzo mucho tiempo es la _____.
2. Vencer una resistencia o peso es la _____.
3. Moverse en el menor tiempo posible es la _____.
4. La amplitud de movimiento de las articulaciones es la _____.
5. Las capacidades físicas mejoran con el _____.

FICHA PRÁCTICA · MIDE TU CONDICIÓN FÍSICA: Realiza estas pruebas (¡calienta antes!) y anota tus marcas. Repítelas a final de verano para ver tu progreso.

Prueba	Capacidad que mide	Marca (inicio verano)	Marca (fin verano)
Correr 6 min (m)			
Flexiones en 1 min			
Sprint 30 m (s)			
Tocarse los pies (cm)			

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	La resistencia es la capacidad de levantar mucho peso.		
b	Un sprint trabaja sobre todo la velocidad.		
c	La flexibilidad es la amplitud de movimiento articular.		
d	Las capacidades físicas no se pueden mejorar.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. Correr una carrera larga trabaja la...

- a) velocidad b) resistencia c) fuerza d) flexibilidad

2. Levantar peso desarrolla la...

- a) resistencia b) flexibilidad c) fuerza d) velocidad

3. Tocarse los pies mide la...

- a) fuerza b) velocidad c) flexibilidad d) resistencia

Las habilidades motrices: coordinación, equilibrio y agilidad

RECUERDA: Además de las capacidades físicas, existen las **capacidades coordinativas**, que nos permiten movernos con control y precisión. La **coordinación** es la capacidad de mover distintas partes del cuerpo de forma ordenada (como botar un balón mientras corres). El **equilibrio** es mantener el cuerpo estable, tanto parado (estático) como en movimiento (dinámico). La **agilidad** combina velocidad y coordinación para cambiar de posición con rapidez. Estas habilidades se entrenan con **juegos** y ejercicios variados.

1 Relaciona cada capacidad coordinativa con su ejemplo.

Capacidad	Ejemplo
1. Coordinación	A. Mantenerse a la pata coja sin caerse
2. Equilibrio estático	B. Botar un balón mientras se corre
3. Equilibrio dinámico	C. Esquivar a varios rivales cambiando de dirección
4. Agilidad	D. Caminar sobre una línea o un banco sin caerse

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Completa los huecos sobre las habilidades motrices.

agilidad · coordinación · equilibrio · dinámico · juegos

1. Mover varias partes del cuerpo de forma ordenada es la _____.
2. Mantener el cuerpo estable es el _____.
3. El equilibrio en movimiento es el equilibrio _____.
4. Cambiar de posición con rapidez y control es la _____.
5. Estas capacidades se entrenan sobre todo con _____.

RETO DE EQUILIBRIO: Ponte a la pata coja con los ojos abiertos. ¿Cuántos segundos aguantas? Ahora prueba con los ojos cerrados. Anota tus marcas con cada pierna.

Prueba de equilibrio	Pierna derecha	Pierna izquierda
Ojos abiertos (segundos)		
Ojos cerrados (segundos)		

RETO DE COORDINACIÓN: Intenta dar palmadas mientras saltas a la comba, o bota dos balones a la vez. Describe qué reto de coordinación has probado y si lo has conseguido.

3 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	La coordinación permite mover el cuerpo de forma ordenada.		
b	El equilibrio solo existe cuando estamos quietos.		
c	La agilidad combina velocidad y coordinación.		

d	Las habilidades motrices se entrenan con juegos y ejercicios.		
----------	---	--	--

4 Elige la respuesta correcta.

1. Botar un balón mientras corres es un ejemplo de...

- a) fuerza b) coordinación c) resistencia d) flexibilidad

2. Mantenerse a la pata coja trabaja el...

- a) equilibrio b) la fuerza c) la velocidad d) la resistencia

3. Cambiar de dirección con rapidez y control es la...

- a) fuerza b) agilidad c) flexibilidad d) resistencia

Carreras, saltos y lanzamientos

RECUERDA: El **atletismo** es el deporte más antiguo y la base de muchos otros. Agrupa tres tipos de pruebas: las **carreras** (de velocidad como los 100 m, de fondo como el maratón, de relevos y de vallas), los **saltos** (de longitud, de altura, triple y con pértiga) y los **lanzamientos** (de peso, disco, jabalina y martillo). El atletismo desarrolla todas las capacidades físicas y no necesita apenas material. La regla de oro es respetar la técnica para rendir mejor y evitar lesiones.

1 Clasifica cada prueba de atletismo en carrera, salto o lanzamiento.

100 metros lisos · salto de longitud · lanzamiento de peso · maratón · salto de altura · jabalina

Carreras	Saltos	Lanzamientos

2 Relaciona cada prueba con su descripción.

Prueba	Descripción
1. Velocidad (100 m)	A. Carrera muy larga de resistencia (más de 42 km)
2. Maratón	B. Carrera corta a máxima velocidad
3. Salto de longitud	C. Lanzar una bola pesada lo más lejos posible
4. Lanzamiento de peso	D. Saltar hacia delante lo más lejos posible

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

3 Completa los huecos sobre el atletismo.

saltos · atletismo · lanzamientos · velocidad · técnica

- El deporte base que agrupa carreras, saltos y lanzamientos es el _____.
- Los 100 metros lisos son una prueba de _____.
- El salto de longitud y el de altura son _____.
- Lanzar el peso, el disco o la jabalina son _____.
- Respetar la _____ ayuda a rendir mejor y evitar lesiones.

RETO DE VELOCIDAD: Marca una distancia de 30 metros. Corre a máxima velocidad y cronométrate (pide ayuda). Descansa y repite 3 veces. Anota tu mejor tiempo. ¡Recuerda calentar antes!

Intento	Tiempo (segundos)
1.º	
2.º	
3.º	
Mejor marca	

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	El maratón es una prueba de velocidad.		
b	El salto de longitud es una prueba de salto.		
c	La jabalina es una prueba de lanzamiento.		
d	El atletismo necesita mucho material caro.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. Los 100 metros lisos son una prueba de...

- a) salto b) lanzamiento c) velocidad d) fondo

2. El maratón desarrolla sobre todo la...

- a) fuerza b) resistencia c) flexibilidad d) velocidad

3. No es un lanzamiento...

- a) el peso b) el disco c) la jabalina d) la altura

Iniciación, técnica básica y reglas

RECUERDA: Los **deportes individuales** se practican solo (natación, gimnasia, atletismo) y en ellos dependes de ti mismo. Los **deportes de raqueta** (tenis, bádminton, pádel, tenis de mesa) enfrentan a uno o dos jugadores que golpean un móvil (pelota o volante) por encima de una red. Sus fundamentos son el **golpeo**, los **desplazamientos** y la **colocación**. Se puntúa cuando el rival no devuelve correctamente el móvil. Son deportes que desarrollan la coordinación, los reflejos y la agilidad.

1 Relaciona cada deporte de raqueta con su móvil o característica.

Deporte	Característica
1. Tenis	A. Se juega con una pelota pequeña sobre una mesa
2. Bádminton	B. Se golpea una pelota con raqueta en una pista grande
3. Tenis de mesa	C. Se juega en una pista con paredes (cristal)
4. Pádel	D. Se golpea un volante con plumas

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Analiza una postura deportiva. Observa la imagen de un jugador golpeando con la raqueta. Después responde: ¿está bien colocado? ¿Qué haría falta para golpear con más fuerza y precisión?



3 Completa los huecos sobre los deportes de raqueta.

red · individuales · volante · golpeo · raqueta

- Los deportes que se practican en solitario son _____.
- En los deportes de raqueta se golpea un móvil por encima de una _____.
- El instrumento con el que se golpea es la _____.
- En bádminton, el móvil que se golpea es el _____.
- Uno de los fundamentos básicos de estos deportes es el _____.

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	En el bádminton se golpea una pelota de goma.		
b	El tenis de mesa se juega sobre una mesa.		

c	La natación es un deporte individual.		
d	En los deportes de raqueta no hay red.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. En bádminton se golpea...

- a) una pelota b) un volante c) un disco d) una bola

2. Un deporte individual es...

- a) el fútbol b) el baloncesto c) la natación d) el balonmano

3. El pádel se juega en una pista con...

- a) red y paredes b) portería c) canasta d) piscina

Baloncesto, fútbol y balonmano: reglas y fundamentos

RECUERDA: Los **deportes colectivos** se juegan en **equipo** y el objetivo suele ser meter el móvil en una meta (canasta, portería) más veces que el rival. En el **baloncesto** se bota y se lanza a canasta (no se puede correr con el balón en las manos sin botar). En el **fútbol** se juega con los pies y se marca en la portería. En el **balonmano** se lanza con la mano a la portería. En todos son fundamentales el **pase**, la **recepción**, el trabajo en **equipo** y el **juego limpio** (respetar las reglas, al rival y al árbitro).

1 Relaciona deportes y reglas. Une cada deporte con una de sus reglas o características.

Deporte	Regla o característica
1. Baloncesto	A. Se juega con los pies y se marca en la portería
2. Fútbol	B. Se bota el balón y se lanza a canasta
3. Balonmano	C. Se lanza con la mano a una portería; no se pisa el área
4. Voleibol	D. Se golpea el balón por encima de una red sin que caiga

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Completa una tabla comparativa de deportes colectivos.

Deporte	¿Con qué se juega?	¿Dónde se marca?	N.º de jugadores por equipo
Baloncesto	manos (botando)		
Fútbol		portería	
Balonmano			

3 Corrige errores en una técnica. Un alumno juega al baloncesto así. Explica qué reglas incumple: «Cojo el balón, corro cinco pasos sin botar hasta la canasta y empujo a un rival para quitarle el sitio.»

4 Completa los huecos sobre los deportes colectivos.

equipo · limpio · botar · portería · canasta

- Los deportes colectivos se juegan en _____.
- En baloncesto hay que _____ el balón para avanzar.
- En baloncesto se marca encestando en la _____.
- En fútbol y balonmano se marca en la _____.
- Respetar las reglas y al rival es hacer juego _____.

¿SABÍAS QUE...?: El **baloncesto** lo inventó James Naismith en 1891 usando dos cestas de melocotones como canastas. El **balonmano** nació en el norte de Europa y el **voleibol** se creó como alternativa menos brusca al baloncesto. ¡Todos son deportes de equipo relativamente jóvenes!

5 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
------------	-------	------------------------

a	En baloncesto se puede correr con el balón sin botar.		
b	En fútbol se marca gol en la portería.		
c	El balonmano se juega lanzando con la mano.		
d	El juego limpio consiste en respetar las reglas y al rival.		

6 Elige la respuesta correcta.

1. En baloncesto, para avanzar con el balón hay que...

- a) correr b) botar c) chutar d) pararse

2. En fútbol se marca en la...

- a) canasta b) portería c) red d) mesa

3. El balonmano se juega lanzando con...

- a) el pie b) la mano c) la cabeza d) una raqueta

Cooperación, juego limpio y juegos de siempre

RECUERDA: Los **juegos** son una forma divertida de hacer ejercicio. Los **cooperativos** buscan un objetivo común: todos ganan o pierden juntos, sin rivalidad (por ejemplo, mantener un globo en el aire entre todos). Los **populares o tradicionales** son juegos de siempre, propios de cada zona (la comba, el pañuelo, la rayuela, las chapas). Los **alternativos** usan materiales distintos (indiaca, disco volador, malabares). En todos son esenciales el **respeto**, la **cooperación** y el **juego limpio**: lo importante es participar y disfrutar.

1 Clasifica cada juego en cooperativo, popular o alternativo.

la comba · mantener un globo entre todos · el disco volador (frisbee) · el pañuelo · la rayuela · los malabares

Cooperativos	Populares/tradicionales	Alternativos

2 Relaciona cada juego popular con su descripción.

Juego	¿En qué consiste?
1. El pañuelo	A. Saltar sobre casillas numeradas a la pata coja
2. La rayuela	B. Dos equipos corren a coger un pañuelo del centro
3. La comba	C. Lanzar y derribar con una piedra o chapa
4. Las chapas	D. Saltar sobre una cuerda que gira

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

3 Comprensión lectora. Lee el texto y responde.

El valor de los juegos cooperativos: «En los juegos cooperativos no hay ganadores ni perdedores: el reto es lograr una meta común. Todos los participantes suman, nadie queda eliminado y se valora la ayuda mutua por encima de la competición. Por eso son ideales para integrar a todo el grupo, mejorar la comunicación y pasarlo bien sin la presión de ganar.»

- ¿Hay ganadores y perdedores en los juegos cooperativos? _____
- ¿Qué se valora por encima de la competición? _____
- Escribe una ventaja de este tipo de juegos: _____

4 Completa los huecos sobre los juegos.

cooperativos · limpio · populares · común · alternativos

- Los juegos en los que todos buscan un objetivo _____ son los cooperativos.
- Los juegos de siempre, propios de cada zona, son los _____.
- Los juegos con materiales novedosos son los _____.
- En los juegos _____ nadie queda eliminado.
- Respetar las reglas y a los demás es hacer juego _____.

5 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
------------	-------	------------------------

a	En los juegos cooperativos gana solo uno.		
b	La comba y el pañuelo son juegos populares.		
c	El juego limpio implica respetar a los demás.		
d	Los juegos alternativos usan materiales distintos a los habituales.		

6 Elige la respuesta correcta.

1. En un juego cooperativo...

- a) gana uno solo b) todos colaboran c) se elimina gente d) no hay reglas

2. Un juego popular tradicional es...

- a) el frisbee b) la rayuela c) los malabares d) la indiaca

3. Lo más importante al jugar es...

- a) ganar como sea b) participar y respetar c) hacer trampas d) competir a toda costa

El cuerpo como medio de comunicación y el movimiento con ritmo

RECUERDA: La **expresión corporal** usa el cuerpo para **comunicar** ideas, emociones y sensaciones sin palabras, a través del **gesto**, la **postura** y el **movimiento**. Incluye la **mímica** (representar sin hablar), la **dramatización** y el **baile**. El **ritmo** es la organización del movimiento en el tiempo, siguiendo una música o un pulso; combinar movimientos con ritmo da lugar a las **coreografías**. La expresión corporal desarrolla la creatividad, la desinhibición y la coordinación.

1 Relaciona cada forma de expresión corporal con su definición.

Forma	Definición
1. Mímica	A. Bailar siguiendo una música y un ritmo
2. Dramatización	B. Comunicar solo con gestos, sin hablar
3. Baile	C. Representar una historia o personaje
4. Coreografía	D. Serie de movimientos ordenados con ritmo

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

2 Analiza una imagen. Observa la fotografía de una postura o gesto corporal. Después responde: ¿qué emoción o idea crees que expresa? ¿Con qué partes del cuerpo lo transmite?



3 Completa los huecos sobre la expresión corporal.

ritmo · comunicar · coreografía · mímica · gesto

- La expresión corporal sirve para _____ sin palabras.
- Representar algo solo con gestos es la _____.
- El movimiento organizado en el tiempo sigue un _____.
- Una serie de movimientos ordenados con música es una _____.
- Para expresar usamos la postura, el movimiento y el _____.

FICHA PRÁCTICA · CREA TU COREOGRAFÍA: Elige una canción que te guste e inventa una coreografía sencilla de 8 movimientos. Anótalos en orden. ¡Practícala y enséñasela a tu familia!

Movimiento	Descripción (qué haces con el cuerpo)
1.	

2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

4 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	La expresión corporal necesita siempre palabras.		
b	La mímica representa cosas solo con gestos.		
c	El ritmo organiza el movimiento en el tiempo.		
d	Una coreografía es una serie de movimientos con ritmo.		

5 Elige la respuesta correcta.

1. Comunicar solo con gestos, sin hablar, es la...

- a) danza b) mímica c) coreografía d) música

2. El ritmo es la organización del movimiento en el...

- a) espacio b) tiempo c) aire d) suelo

3. Una serie de movimientos con música es una...

- a) mímica b) coreografía c) carrera d) postura

Alimentación, descanso, hidratación y cuidado de la espalda

RECUERDA: La **salud** se cuida con **hábitos saludables**: **alimentación** equilibrada (mucha fruta, verdura y agua; pocos ultraprocesados), **actividad física** regular (al menos 60 minutos al día en tu edad), **descanso** suficiente (8-10 horas de sueño) e **hidratación**. La **higiene postural** es mantener posturas correctas para no dañar la espalda: sentarse recto, llevar la mochila con las dos asas y bien ajustada, y levantar peso doblando las rodillas, no la espalda. Cuidar estos hábitos ahora evita problemas en el futuro.

1 Analiza hábitos saludables. Clasifica cada hábito en saludable o poco saludable.

dormir 9 horas · pasar 5 horas seguidas con videojuegos · beber agua a menudo · comer fruta a diario · abusar de bollería · hacer ejercicio cada día

Hábitos saludables	Hábitos poco saludables

2 Etiqueta la pirámide de la alimentación. Observa la pirámide alimentaria. Después responde: ¿qué alimentos hay que tomar a diario y en la base? ¿Cuáles solo de vez en cuando?



3 Higiene postural. Corrige la postura. Observa las imágenes y explica qué está haciendo mal cada persona y cómo debería hacerlo.

Situación	¿Qué hace mal?	¿Cómo debería hacerlo?
Cargar la mochila en un solo hombro		
Recoger algo del suelo doblando la espalda		
Sentarse encorvado ante el ordenador		

4 Completa los huecos sobre los hábitos saludables.

60 · agua · postural · sueño · equilibrada

- Una alimentación _____ tiene mucha fruta, verdura y poca bollería.
- A tu edad conviene hacer al menos _____ minutos de actividad física al día.

3. Hay que dormir entre 8 y 10 horas: es el _____.
4. Para no deshidratarse hay que beber _____.
5. Sentarse recto y cargar bien la mochila es la higiene _____.

FICHA PRÁCTICA · REGISTRA TU ACTIVIDAD Y TUS HÁBITOS: Durante una semana, anota tu actividad física, tus horas de sueño y los vasos de agua que bebas. Al final, valora cómo lo has hecho.

Día	Actividad física (min)	Horas de sueño	Vasos de agua
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

- 5 **Elabora un menú saludable.** Diseña un menú equilibrado para un día completo.

Comida	¿Qué tomarías? (equilibrado y saludable)
Desayuno	
Media mañana	
Comida	
Merienda	
Cena	

- 6 **Autoevalúa tus hábitos.** Marca con sinceridad y ponte un objetivo de mejora.

Hábito	Casi nunca	A veces	Casi siempre
Como fruta y verdura			
Bebo suficiente agua			
Hago ejercicio			
Duermo 8-10 h			
Cuido mi postura			

Mi objetivo de mejora para este verano es:

- 7 **Verdadero o falso.** Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	Conviene beber agua con frecuencia.		
b	Da igual cómo cargues la mochila.		

c	A tu edad hay que dormir entre 8 y 10 horas.		
d	La fruta y la verdura deben tomarse a diario.		

8 Elige la respuesta correcta.

1. Para levantar peso del suelo hay que doblar...

- a) la espalda b) las rodillas c) el cuello d) los brazos

2. A tu edad se recomienda dormir...

- a) 4 horas b) 8-10 horas c) 12 horas d) 2 horas

3. En la base de la pirámide alimentaria están...

- a) los dulces b) las frutas y verduras c) las grasas d) los refrescos

Orientación, senderismo y la conducta PAS

RECUERDA: Las **actividades en la naturaleza** (senderismo, orientación, acampada) combinan ejercicio y contacto con el entorno. La **orientación** consiste en encontrar el camino con un **mapa** y una **brújula** (que señala el norte). En el **senderismo** hay que ir bien equipado, respetar la naturaleza y no dejar basura. Ante un accidente hay que seguir la conducta **PAS**: **Proteger** (el lugar, para que no haya más heridos), **Avisar** (llamar al **112**) y **Socorrer** (atender al herido sin moverlo si no es necesario). Nunca hay que poner en riesgo la propia seguridad.

1 Ordena la conducta PAS. Numera del 1 al 3 los pasos ante un accidente.

N.º	Elemento
	Socorrer: atender al herido con cuidado.
	Proteger el lugar para que no haya más heridos.
	Avisar llamando al 112.

¡IMPORTANTE! · LA CONDUCTA PAS: PROTEGER → AVISAR → SOCORRER. El número de emergencias en España y toda Europa es el **112**. Es gratuito y funciona sin cobertura y sin saldo. Al llamar, di dónde estás, qué ha pasado y cuántos heridos hay. **Nunca** muevas a un herido grave salvo peligro extremo.

2 Relaciona cada elemento de las actividades en la naturaleza con su uso.

Elemento	¿Para qué sirve?
1. Brújula	A. Muestra el terreno, los caminos y las alturas
2. Mapa	B. Señala siempre el norte para orientarse
3. Mochila	C. Protege los pies en terreno irregular
4. Botas	D. Lleva el agua, la comida y el equipo

Soluciones: 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____

3 Completa los huecos sobre naturaleza y seguridad.

112 · brújula · proteger · norte · basura

- El instrumento que señala el norte es la _____.
- La brújula siempre apunta al _____.
- En el campo no hay que dejar _____.
- El primer paso de la conducta PAS es _____.
- El número de emergencias es el _____.

4 Resuelve un caso práctico. Estás de excursión y un compañero se cae y se hace daño en el tobillo. Explica qué harías paso a paso siguiendo la conducta PAS.

RETO DE RESISTENCIA · RUTA SALUDABLE EN FAMILIA: Planifica y realiza una caminata o ruta a pie con tu familia (mínimo 30 minutos). Anota el recorrido, el tiempo y cómo te has sentido. ¡Lleva agua y calzado cómodo!

Dato de mi ruta	Anota aquí
¿Dónde fuiste?	
Tiempo caminando	
¿Con quién?	
¿Cómo te sentiste?	

5 Verdadero o falso. Corrige las falsas.

	Afirmación	V / F	Corrección si es falsa
a	La brújula señala siempre el sur.		
b	El número de emergencias es el 112.		
c	PAS significa Proteger, Avisar y Socorrer.		
d	En el campo se puede dejar la basura en el suelo.		

6 Elige la respuesta correcta.

1. La conducta PAS es...

- a) Parar, Andar, Saltar b) Proteger, Avisar, Socorrer c) Pensar, Actuar, Salir d) Prevenir, Ayudar, Sanar

2. El número de emergencias es el...

- a) 091 b) 061 c) 112 d) 080

3. La brújula señala el...

- a) sur b) este c) norte d) oeste

¡A JUGAR!: Pon a prueba todo lo que has repasado este verano sobre el cuerpo, los deportes y la salud. El escape room y la sopa de letras tienen solución única comprobada. ¡Encontrarás todas las soluciones al final!

Resuelve las cuatro pruebas para conseguir el código de 4 cifras que abre tu taquilla.

Primera cifra: el número de capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad).

Segunda cifra: el número de pasos de la conducta PAS.

Tercera cifra: el número mínimo de horas que debes dormir a tu edad (entre 8 y 10).

Cuarta cifra: los minutos de actividad física al día recomendados... ¡divididos entre 10!

CÓDIGO DE LA TAQUILLA: ___

Operaciones

1 · Sopa de letras del deporte

Encuentra estas 10 palabras (en horizontal, vertical y diagonal).

I	F	M	C	E	R	I	O	X	Z	A	D	D	B	B
O	V	O	N	A	T	W	L	M	R	M	R	Q	R	Y
O	E	Y	O	M	W	Y	U	F	Q	P	O	I	U	L
U	L	P	R	D	J	N	C	L	W	O	T	A	J	Q
L	O	M	O	J	C	H	S	E	M	I	N	I	U	G
I	C	K	T	S	B	D	U	X	C	R	E	C	L	I
F	I	H	N	S	B	P	M	I	X	B	I	N	A	Q
M	D	H	Q	Z	U	M	S	B	O	I	M	E	M	C
M	A	D	I	G	O	O	O	I	E	L	A	T	N	A
Q	D	H	H	G	Y	K	K	L	M	I	T	S	O	N
Q	S	G	Q	X	J	K	Q	I	B	U	N	I	L	A
F	G	K	Q	J	L	A	E	D	A	Q	E	S	A	S
Z	P	H	F	U	E	R	Z	A	G	E	L	E	B	T
V	N	V	C	T	P	K	F	D	H	N	A	R	G	A
M	N	K	Q	C	G	H	I	Q	F	Q	C	P	J	J

Palabras: Fuerza · Resistencia · Velocidad · Flexibilidad · Calentamiento · Músculo · Equilibrio · Brújula · Canasta · Balón

2 · Pasapalabra deportivo

Completa el rosco: lee la definición y escribe el término que empieza por cada letra.

1. Con la **B**: instrumento que señala el norte para orientarse. _____
2. Con la **C**: conjunto de ejercicios suaves para preparar el cuerpo. _____
3. Con la **E**: capacidad de mantener el cuerpo estable sin caerse. _____
4. Con la **F**: capacidad de vencer una resistencia o peso. _____
5. Con la **H**: piezas duras que forman el esqueleto. _____
6. Con la **M**: órganos que se contraen para mover el cuerpo. _____
7. Con la **P**: primer paso de la conducta PAS. _____
8. Con la **R**: capacidad de aguantar un esfuerzo mucho tiempo. _____
9. Con la **V**: capacidad de moverse en el menor tiempo posible. _____

3 · Crucigrama del cuerpo y el deporte

Lee cada definición y escribe la palabra. Fíjate en el número de letras (una por casilla).

Definición	Palabra (una letra por raya)
Hueso más largo del cuerpo, en el muslo (5 letras)	_____
Músculo delantero del brazo (6 letras)	_____
Deporte que se juega botando y lanzando a canasta (10 letras)	_____
Prueba de atletismo de correr distancias (7 letras)	_____
Lo contrario de flexibilidad: aguantar peso (6 letras)	_____

4 · Circuito de retos físicos en casa

¡Calienta y completa este circuito! Marca cada reto cuando lo consigas y anota tu marca.

Reto	¿Qué hacer?	Mi marca	Hecho ✓
Reto de fuerza			
Reto de saltos			
Reto de flexibilidad			
Reto de equilibrio			
Reto de puntería			
Core challenge			

Ideas: fuerza = 10 sentadillas · saltos = 20 saltos de comba · flexibilidad = tocar los pies · equilibrio = 20 s a la pata coja · puntería = encestar 5 calcetines en un cubo · core = 20 s de plancha.

Reto final. Escribe un texto de 4-5 líneas explicando qué deporte o actividad física te gusta más y cómo piensas mantenerte activo durante el verano.

Todas las soluciones explicadas. En las fichas prácticas y retos, la respuesta es personal.

1 • Normas, higiene y seguridad

1. Adecuadas: traer ropa deportiva, hidratarse en los descansos, avisar si te duele algo, lavarse al terminar. Inadecuadas: empujar a un compañero, usar el material sin permiso.
2. 1 calzado · 2 calentar · 3 agua · 4 aseo · 5 normas.
3. El cuerpo suda para regular su temperatura; si no nos aseamos pueden aparecer mal olor e infecciones de la piel; asearse es una cuestión de comodidad y de salud.
4. a) F: el calzado adecuado evita lesiones. b) V. c) V. d) F: hay que asearse siempre.
5. 1-b (ropa y calzado deportivos) · 2-b (avisar al profesor) · 3-b (asearse e hidratarse).

2 • El calentamiento y la vuelta a la calma

1. Orden: 1 calentamiento general · 2 calentamiento específico · 3 parte principal · 4 vuelta a la calma.
 2. 1-B · 2-A · 3-C.
 3. 1 temperatura · 2 corazón · 3 lesiones · 4 general · 5 específico.
 4. Se valora: está mal empezar sin calentar (riesgo de lesión) y pararse de golpe (hay que hacer vuelta a la calma).
- Ficha y ej. 5.** Respuesta personal: se valora que el calentamiento y los estiramientos sean coherentes con cada parte del cuerpo.
6. a) V. b) F: hay que calentar antes. c) V. d) V.
 7. 1-b (prepararse y evitar lesiones) · 2-c (al final) · 3-b (estirar y respirar).

3 • El cuerpo en movimiento

1. Se valora etiquetar correctamente los huesos (cráneo, columna, fémur, tibia) y músculos (bíceps, cuádriceps, gemelos).
2. 1-B · 2-D · 3-A · 4-C.
3. Huesos: fémur, cráneo. Músculos: bíceps, abdominales. Articulaciones: rodilla, codo.
4. 1 locomotor · 2 huesos · 3 músculos · 4 articulaciones · 5 tendones.
5. a) F: los músculos se contraen, no los huesos. b) V. c) V. d) V.
6. 1-b (fémur) · 2-b (tendones) · 3-c (articulación).

4 • La condición física

1. 1-B · 2-D · 3-A · 4-C.
 2. Resistencia: correr 20 min, saltar a la comba mucho rato. Fuerza: flexiones, levantar una mochila pesada. Velocidad: sprint de 50 m. Flexibilidad: tocarse los pies.
 3. 1 resistencia · 2 fuerza · 3 velocidad · 4 flexibilidad · 5 entrenamiento.
- Ficha.** Respuesta personal: se valora registrar las marcas y compararlas al final del verano.
4. a) F: la resistencia es aguantar un esfuerzo, no levantar peso. b) V. c) V. d) F: sí se mejoran con entrenamiento.
 5. 1-b (resistencia) · 2-c (fuerza) · 3-c (flexibilidad).

5 • Coordinación y equilibrio

1. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.
 2. 1 coordinación · 2 equilibrio · 3 dinámico · 4 agilidad · 5 juegos.
- Retos.** Respuesta personal: se valora anotar las marcas de equilibrio y describir el reto de coordinación.
3. a) V. b) F: también existe en movimiento (dinámico). c) V. d) V.
 4. 1-b (coordinación) · 2-a (equilibrio) · 3-b (agilidad).

6 · El atletismo básico

1. Carreras: 100 metros lisos, maratón. Saltos: salto de longitud, salto de altura. Lanzamientos: lanzamiento de peso, jabalina.
 2. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.
 3. 1 atletismo · 2 velocidad · 3 saltos · 4 lanzamientos · 5 técnica.
- Reto.** Respuesta personal: anotar los tiempos del sprint y la mejor marca.
4. a) F: el maratón es de resistencia/fondo. b) V. c) V. d) F: apenas necesita material.
 5. 1-c (velocidad) · 2-b (resistencia) · 3-d (la altura es un salto).

7 · Deportes individuales y de raqueta

1. 1-B · 2-D · 3-A · 4-C.
2. Se valora analizar la postura: pies colocados, mirar el móvil, acompañar el golpe con el cuerpo.
3. 1 individuales · 2 red · 3 raqueta · 4 volante · 5 golpeo.
4. a) F: se golpea un volante. b) V. c) V. d) F: sí hay red.
5. 1-b (un volante) · 2-c (la natación) · 3-a (red y paredes).

8 · Los deportes colectivos

1. 1-B · 2-A · 3-C · 4-D.
2. Baloncesto: manos botando, canasta, 5 jugadores. Fútbol: pies, portería, 11. Balonmano: manos, portería, 7.
3. Se valora: no se puede correr con el balón sin botar (pasos) ni empujar a un rival (falta).
4. 1 equipo · 2 botar · 3 canasta · 4 portería · 5 limpio.
5. a) F: hay que botar. b) V. c) V. d) V.
6. 1-b (botar) · 2-b (portería) · 3-b (la mano).

9 · Juegos cooperativos y populares

1. Cooperativos: mantener un globo entre todos. Populares: la comba, el pañuelo, la rayuela. Alternativos: el disco volador, los malabares.
2. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.
3. No hay ganadores ni perdedores; se valora la ayuda mutua; ventaja: integra al grupo, mejora la comunicación y se juega sin presión.
4. 1 común · 2 populares · 3 alternativos · 4 cooperativos · 5 limpio.
5. a) F: no hay un único ganador. b) V. c) V. d) V.
6. 1-b (todos colaboran) · 2-b (la rayuela) · 3-b (participar y respetar).

10 · Expresión corporal y ritmo

1. 1-B · 2-C · 3-A · 4-D.
 2. Se valora identificar la emoción y las partes del cuerpo que la expresan (cara, brazos, postura).
 3. 1 comunicar · 2 mímica · 3 ritmo · 4 coreografía · 5 gesto.
- Ficha.** Respuesta personal: se valora una coreografía de 8 movimientos ordenados.
4. a) F: se comunica sin palabras. b) V. c) V. d) V.
 5. 1-b (mímica) · 2-b (tiempo) · 3-b (coreografía).

11 · Salud, hábitos e higiene postural

1. Saludables: dormir 9 horas, beber agua a menudo, comer fruta a diario, hacer ejercicio cada día. Poco saludables: pasar 5 horas con videojuegos, abusar de bollería.
 2. Se valora: en la base van frutas, verduras y cereales (a diario); en la cima, dulces y grasas (ocasionales).
 3. Se valora: cargar la mochila con las dos asas; recoger doblando las rodillas; sentarse con la espalda recta.
 4. 1 equilibrada · 2 60 · 3 sueño · 4 agua · 5 postural.
- Fichas 5-6.** Respuesta personal: se valora el registro semanal, el menú equilibrado y la autoevaluación sincera con un objetivo.
7. a) V. b) F: hay que cargarla bien, con las dos asas. c) V. d) V.
 8. 1-b (las rodillas) · 2-b (8-10 horas) · 3-b (frutas y verduras).

12 · Naturaleza y primeros auxilios

1. Orden: 1 Proteger · 2 Avisar · 3 Socorrer.
 2. 1-B · 2-A · 3-D · 4-C.
 3. 1 brújula · 2 norte · 3 basura · 4 proteger · 5 112.
 4. Se valora: Proteger (asegurar la zona), Avisar (llamar al 112 e indicar lugar y estado), Socorrer (atender el tobillo sin mover al herido bruscamente).
- Reto.** Respuesta personal: se valora registrar la ruta y las sensaciones.
5. a) F: señala el norte. b) V. c) V. d) F: hay que llevarse la basura.
 6. 1-b (Proteger, Avisar, Socorrer) · 2-c (112) · 3-c (norte).

13 · Juegos de repaso

- Escape room.** P1: 4 capacidades físicas. P2: 3 pasos (PAS). P3: 8 horas de sueño. P4: $60 \text{ min} / 10 = 6$. El código es **4 3 8 6**.
1. **Sopa de letras.** Palabras: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, calentamiento, músculo, equilibrio, brújula, canasta, balón.
 2. **Pasapalabra.** B: brújula. C: calentamiento. E: equilibrio. F: fuerza. H: huesos. M: músculos. P: proteger. R: resistencia. V: velocidad.
 3. **Crucigrama.** Fémur · bíceps · baloncesto · carreras · fuerza.
 4. **Circuito y reto final.** Respuesta personal: se valora completar los retos, anotar las marcas y explicar cómo mantenerse activo en verano.