



NOMBRE: _____

CURSO: _____

1. Responde V si verdadero o F si es falso

La práctica regular de actividad física ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La educación física no tiene impacto en el bienestar emocional y la reducción del estrés.

Mejorar la flexibilidad es uno de los beneficios de la educación física, lo cual ayuda a prevenir lesiones

2. Unir con línea según corresponda

Resistencia cardiovascular

Fuerza muscular

Velocidad

Flexibilidad

Capacidad de un músculo o grupo muscular para ejercer fuerza.

Capacidad del cuerpo para realizar movimientos rápidos en el menor tiempo posible.

Capacidad del corazón y los pulmones para suministrar oxígeno durante actividades prolongadas.

Capacidad de las articulaciones para realizar movimientos amplios sin molestias.

3. Complete correctamente el enunciado

La **educación física** contribuye al desarrollo de la _____, ayudando a mejorar tanto la salud física como el bienestar emocional.

a) tecnología

b) condición física

c) geografía

d) competencia académica

4. Encuentre las palabras asignadas en la sopa de letras

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

Fuerza

Flexibilidad

Velocidad

Ejercicio

5. Escoja la respuesta correcta: ¿Cuál de los siguientes es un beneficio principal de la educación física regular?

- a. Aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- b. Disminuye la flexibilidad del cuerpo.
- c. Mejora la coordinación y el equilibrio.
- d. Reduce la fuerza muscular.

6. Escoja la respuesta correcta: ¿Cuál de los siguientes juegos tradicionales se juega con una cuerda y consiste en saltar mientras se gira?

7. Identifique mediante la voz el nombre de las siguientes imágenes



8. Cargue un video de YouTube(Link) que hable acerca de la importancia de la educación física