



Unidad Educativa “Amanecer Andino”

Lección escrita de Educación física

Lic. Joseph Lomas

Nombre del Estudiantes:

Curso:

Paralelo:

Fecha:

1. UNIR CON LÍNEAS (Coordinación de ejercicios y beneficios)

- Saltar la cuerda
- Abdominales
- Estiramiento
- Trote

- Fortalece el abdomen
- Aumenta la flexibilidad
- Mejora la coordinación
- Mejora la resistencia

2. ESCOGER (Opción múltiple)

Instrucción: Escoge la respuesta correcta.

¿Qué debemos hacer después de hacer ejercicio?

- a) Comer comida chatarra
- b) Hidratarse y estirar
- c) Dormirse en el suelo

3. VERDADERO O FALSO (Reglas y valores del deporte)

Instrucción: Marca si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

- Debemos respetar a nuestros compañeros cuando jugamos. ()
- Podemos empujar a otros para ganar. ()
- Es bueno rendirse si perdemos una vez. ()

4. COMPLETAR (Beneficios del deporte)

Instrucción: Completa las oraciones con:
energía – cuerpo – salud

- El ejercicio mejora nuestra _____.
- El deporte fortalece nuestro _____.
- Practicar actividad física nos da más _____ durante el día.

5. SELECCIONAR (Hábitos saludables)

Instrucción: Selecciona solo los hábitos saludables.

- Dormir bien
- Comer frutas
- Ver televisión todo el día
- Beber agua
- Jugar videojuegos sin parar

6. Sopa de letra sobre la Educación física

Palabras a encontrar: **Pelota, Corre, salto, fuerza**

