



**Nombre:**

**Curso:**

**Fecha:**

**1. Une cada deporte con el beneficio físico o mental que desarrolla principalmente.**

DEPORTE	BENEFICIO
NATACION	MEJORA REFLEJOS
ATLETISMO	FORTALECE RESISTENCIA
BALONCESTO	MEJORA COORDINACION
YOGA	REDUCE ESTRES
FUTBOL	FAVORECE TRABAJO EN EQUIPO

**2. Arrastra la palabra correcta para completar cada frase.**

Palabras:

Disciplina	Respeto	Trabajo en equipo	Perseverancia	Responsibilidad
------------	---------	-------------------	---------------	-----------------

1. Entrenar constantemente para mejorar demuestra \_\_\_\_\_.

2. Escuchar al árbitro y aceptar decisiones refleja \_\_\_\_\_.
3. Cumplir horarios y tareas deportivas demuestra \_\_\_\_\_.
4. En deportes colectivos es importante el \_\_\_\_\_.
5. No rendirse después de perder evidencia \_\_\_\_\_.

### 3. Selecciona la respuesta correcta.

¿Cuál es el principal beneficio de realizar actividad física regularmente?

- a) Aumentar el cansancio
- b) Mejorar la salud física y mental
- c) Disminuir la concentración
- d) Evitar la convivencia social

Respuesta ( )

¿Qué capacidad física se trabaja principalmente en una carrera de larga distancia?

- a) Flexibilidad
- b) Resistencia
- c) Velocidad de reacción
- d) Coordinación visual

Respuesta ( )

### 4. Escribe V si es verdadero o F si es falso.

- \_\_\_ El calentamiento ayuda a prevenir lesiones deportivas.
- \_\_\_ En el voleibol un mismo jugador puede tocar el balón cuatro veces seguidas.
- \_\_\_ La hidratación es importante antes, durante y después del ejercicio.
- \_\_\_ El sedentarismo puede afectar negativamente la salud.
- \_\_\_ El fútbol se juega únicamente con las manos.
- \_\_\_ La actividad física mejora la convivencia y el trabajo en grupo.

### 5. Encuentra las siguientes palabras relacionadas con el deporte y la actividad física.



# SOPA DE LETRAS

## DEPORTES Y ACTIVIDAD FÍSICA



**Instrucciones:** Encuentra en la sopa de letras las palabras de la lista relacionadas con los deportes y la actividad física.

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

### PALABRAS

- ATLETISMO
- BALONCESTO
- NATACION
- FUTBOL
- VOLEIBOL
- CICLISMO
- RUGBY
- BEISBOL
- KARATE
- YOGA
- EJERCICIO
- SALUD
- FLEXIBILIDAD
- RESISTENCIA
- CONDICION FISICA

