

Nombre:

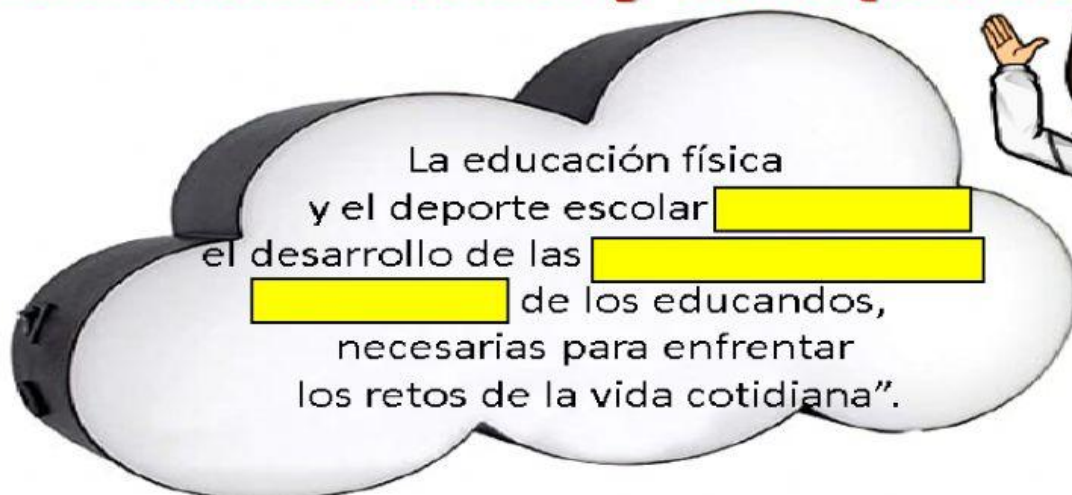
1. Completa con las palabras el concepto y beneficio de educación física y el deporte:

CAPACIDADES FÍSICAS

Y MOTORAS

MEJORAN

Educación física y el deporte:



2.-Tipos de habilidades: Ordena según las habilidades que va desarrollando el ser humano conforme va creciendo.

Tipos de habilidades



Habilidades
motrices básicas

Habilidades
motrices genéricas

Habilidades
motrices específicas

3.-Ubica la habilidad que ha desarrollado en cada grupo de actividades

Habilidades y destrezas motrices básicas :

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Locomoción

Equilibrio

Manipulación

Caminar

Correr

Saltar

Lanzar

Atrapar

Golpear

Pararse

Balancearse

Empinarse



4.-Coloca la imagen que pertenezca al tipo de ejercicio.

Tipos de Ejercicios:

TIPOS DE EJERCICIOS		
FLEXIBILIDAD	AERÓBICO	RESISTENCIA
		
PROMUEVE LA FLEXIBILIDAD	PROMUEVE EL SISTEMA CARDIOVASCULAR	PROMUEVE FUERZA MUSCULAR



5.- Encuentras las palabras vista en el tema juegos una forma de aprendizaje.

Resolver el siguiente crucigrama:

Acuerdo, deporte, respeto materiales, interacción, recreación, juego, solidaridad, empatía, normas, estrategia, cooperación, reglas, valores



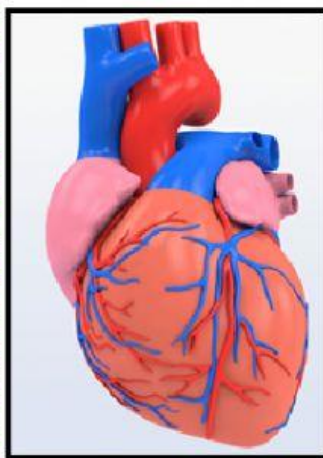
6.-Completa según corresponda

Resistencia aeróbica:

La resistencia aeróbica

 mantener el soporte de

 necesario para mantener el
 esfuerzo a lo largo del
 tiempo.



oxígeno y sangre

permite al organismo

7.- Une según corresponda



PASO UNO

PASO INCIAL

PASO DOS

PASO TRES

8.- Escribe alguna sugerencia para mejorar en las clases de Cultura Física (esta pregunta no es calificada, es para conocer opiniones de mejoramiento)