



Unidad Educativa Fiscal
"San Francisco de Quito"

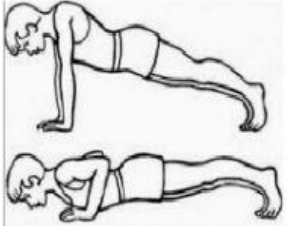
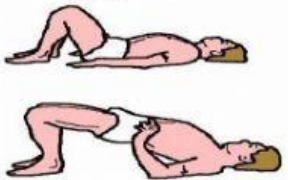
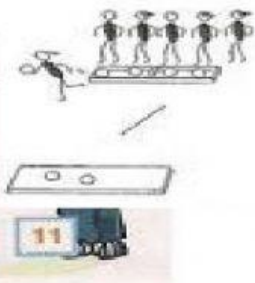
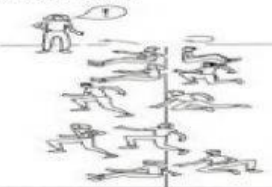
Educar con calidad, es educar con amor y excelencia

Taller Educación Física.

1. Escribe el nombre de la capacidad que desarrollan cada ejercicio:

Para que sea correcto escribe todo con minúsculas.

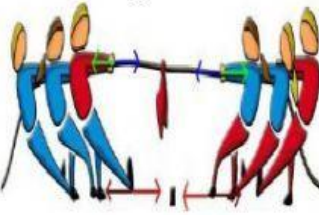
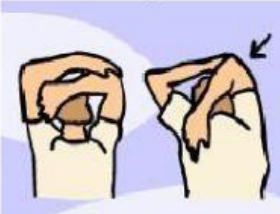
Flexibilidad **fuerza** **velocidad** **resistencia**

Abdominales 	Carrera continua de 20-30 minutos 	Estiramientos de piernas 	Flexiones de brazos 
Juegos de pases 	Empujar a alguien 	Carreras de relevos 	Estirar el tronco (Pilates, Yoga) 
Montar en bici, natación... 	Juegos por turnos 	Salidas desde distintas posiciones (cara y cruz) 	Alternar carreras intensas y descansos 



Unidad Educativa Fiscal
"San Francisco de Quito"

Educar con calidad, es educar con amor y excelencia

Soga-tira 	Giros y flexión del cuello 	Circuitos de actividades 	Estiramientos de tríceps 
--	---	--	---

2. Encuentra en la sopa de letras 6 juegos o deportes que puedes practicar en familia.

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



Unidad Educativa Fiscal
"San Francisco de Quito"

Educar con calidad, es educar con amor y excelencia

3. Une con una línea el juego con sus materiales.

SALTO

CASCARITAS



LA RAYUELA

GIMNASIA

CABECEO



4. Señala los beneficios que puedes tener para tu cuerpo sano.

Ayuda al crecimiento de los huesos

Nos hace engordar

Nos sirve para cansarnos

Hace que nuestro corazón funcione mejor

5. Marca o elige las imágenes que son buenas para nuestra salud.

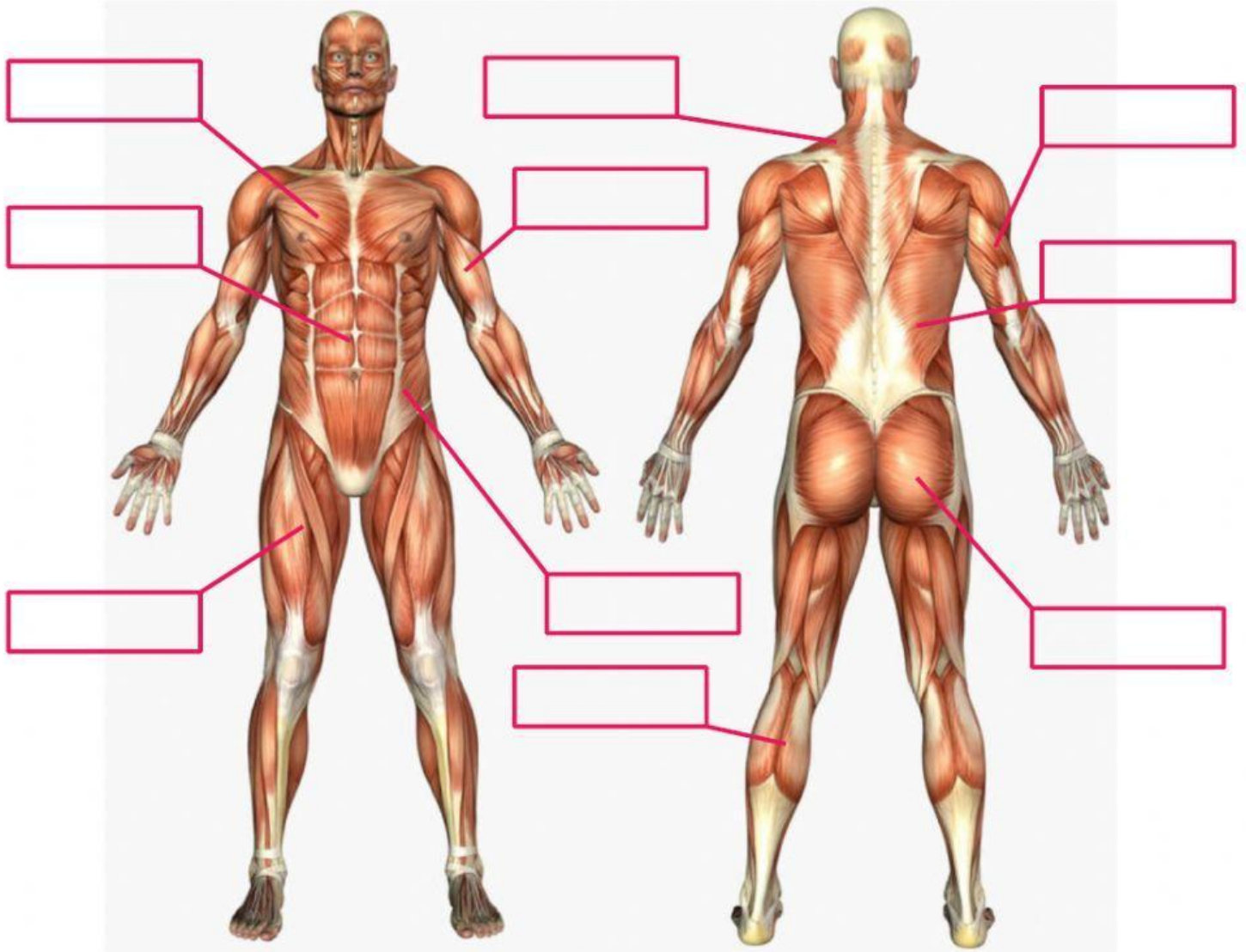




Unidad Educativa Fiscal
"San Francisco de Quito"

Educar con calidad, es educar con amor y excelencia

6. LOS MÚSCULOS



abdominales

cuádriceps

dorsal

trapecio

pectorales

glúteos

tríceps

bíceps

oblicuo

gemelos



Unidad Educativa Fiscal
"San Francisco de Quito"

Educar con calidad, es educar con amor y excelencia

7. LAS ARTICULACIONES

COLOCA CADA ARTICULACIÓN EN SU LUGAR
CORRESPONDIENTE



Cadera

Rodilla

Hombro

Muñeca

Codo

Tobillo

Cuello





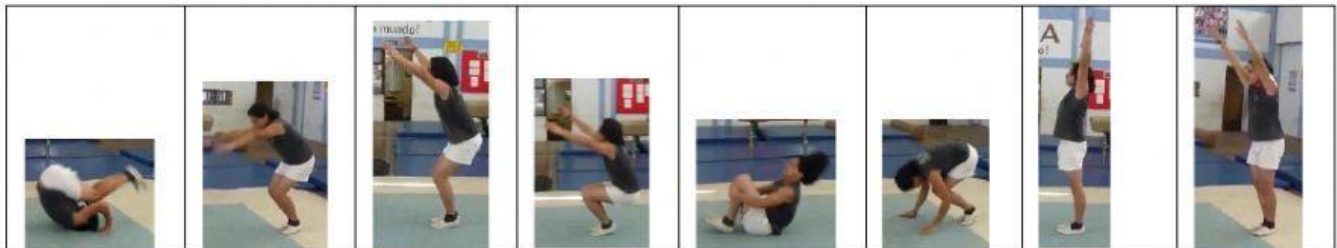
Unidad Educativa Fiscal
"San Francisco de Quito"

Educar con calidad, es educar con amor y excelencia

8. ROL ADELANTE:

Organizar los gráficos de acuerdo a la secuencia del rol adelante.

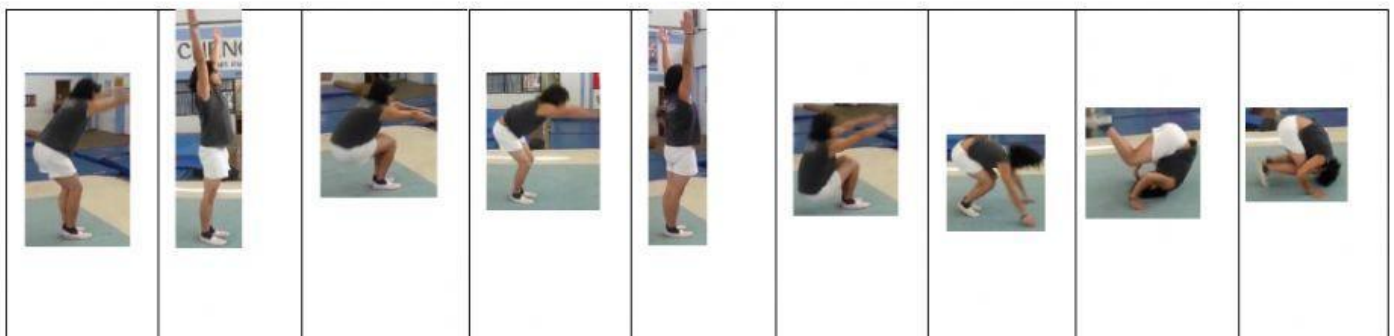
								INICIO DEL ROL ADELANTE
--	--	--	--	--	--	--	--	-------------------------



9. ROL ATRÁS:

Organizar los gráficos de acuerdo a la secuencia del rol atrás.

								INICIO DEL ROL ATRÁS
--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------





Unidad Educativa Fiscal
"San Francisco de Quito"

Educar con calidad, es educar con amor y excelencia

10. VERTICAL DE MANOS:

Señale la gimnasta que esta parada de manos



11. ROL EN Y:

Señale la gimnasta que está realizando el arco.

