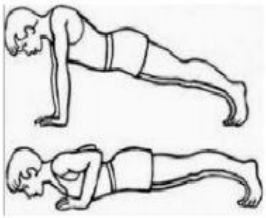
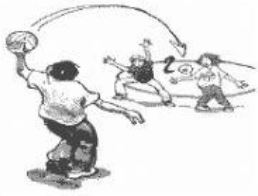
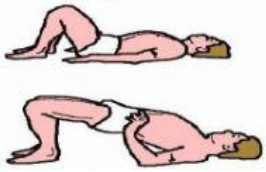
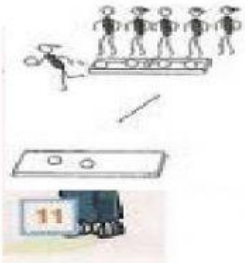
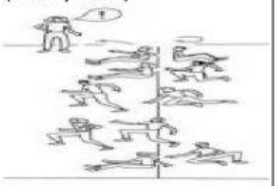
Unidad Educativa Fiscal
"San Francisco de Quito"
Educar con calidad, es educar con amor y excelencia

Taller Educación Física.

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

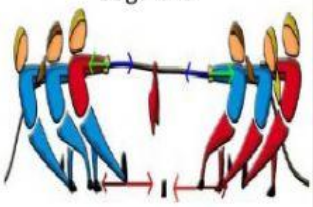
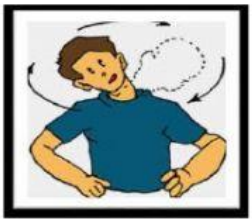
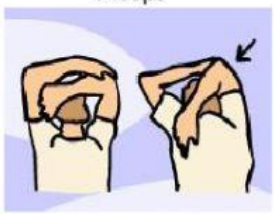
Para que sea correcto escribe todo con minúsculas.

Flexibilidad fuerza velocidad resistencia

Abdominales	Carrera continua de20-30 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 ydescansos

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

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**

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

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

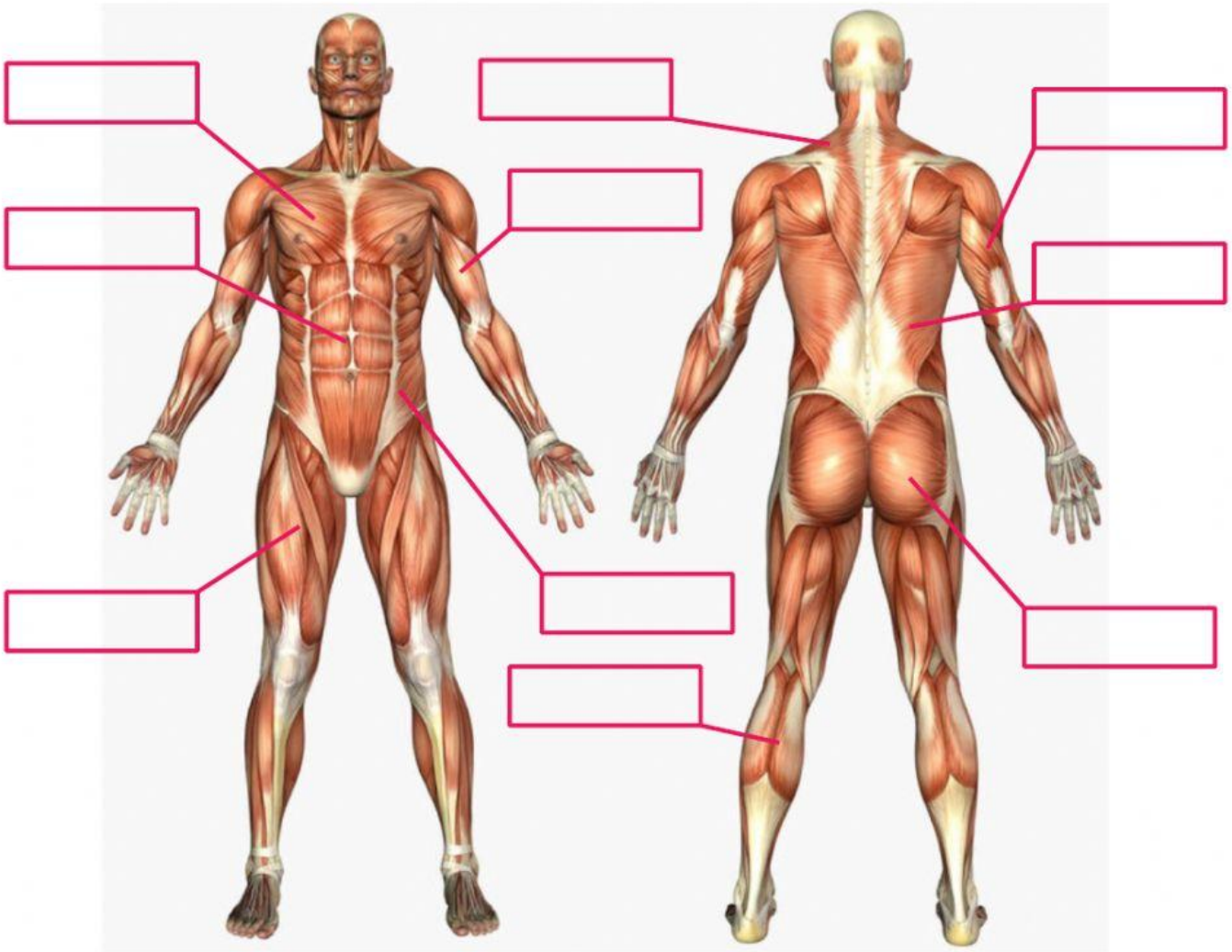
Ayuda al crecimiento de los huesos	Nos hace engordar
Nos sirve para cansarnos	Hace que nuestro corazón funcione mejor

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

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

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

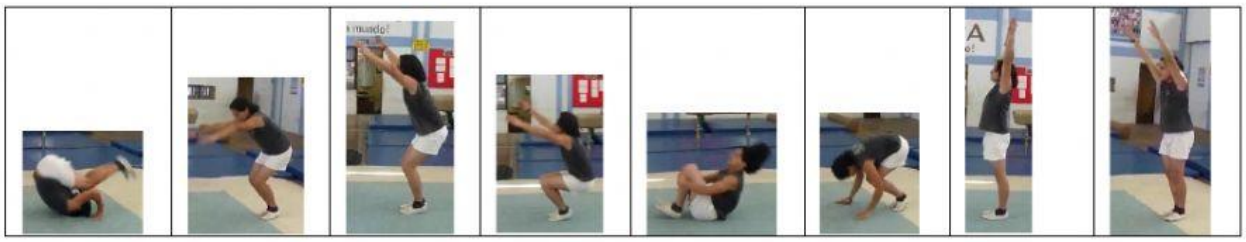
LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

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.

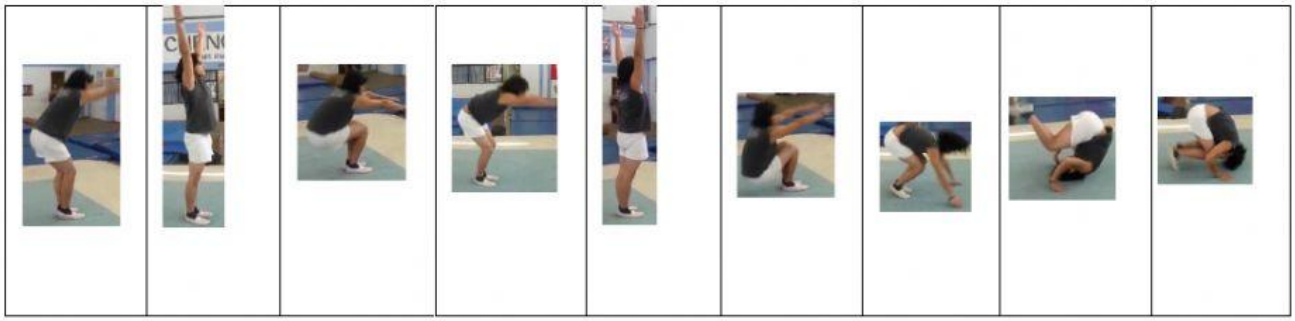
								INICIO DEL ROL ADELANTE



9. ROL ATRÁS:

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

									INICIO DEL ROL ATRÁS



LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

10. VERTICAL DE MANOS:

Señale la gimnasta que esta parada de manos

11. ROL EN V:

Señale la gimnasta que está realizando el arco.

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS