



ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
“ENRIQUE AUGUSTO CASTRO AGUILAR”
El Cambio – Machala – El Oro

Nombre:

Curso:

Paralelo:

Fecha:

1. COMPLETA LA ORACIÓN

Completa con la palabra correcta:

La _____ ayuda a mejorar la salud cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad.

Opciones:

alimentación

actividad física

lectura

televisión

2. SOPA DE LETRAS

Encuentra 5 beneficios de la actividad física en la siguiente sopa de letras:

Palabras a buscar: FUERZA – SALUD – ENERGÍA – RESISTENCIA – FLEXIBILIDAD

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

3. UNIR CON FLECHAS

Relaciona el tipo de ejercicio con su beneficio:

Tipo de Ejercicio	Beneficio
A. Cardiovascular	Mejora el Sistema respiratorio
B. Fuerza	Aumenta la fuerza muscular
C. Flexibilidad	Mejora la postura

4. OPCIÓN MÚLTIPLE

¿Cuál de las siguientes actividades es un ejemplo de ejercicio aeróbico?

- A) Levantamiento de pesas
- B) Yoga
- C) Correr
- D) Estiramientos

5. VERDADERO O FALSO

Lee y responde con V (verdadero) o F (falso):

El ejercicio físico debe realizarse solo cuando se tiene una enfermedad para mejorarla. (__)