UNIDAD EDUCATIVA MODESTO CHAVEZ FRANCO

Nombre:

Completa el concepto con las palabras clave:

1 **Instrucción: Completa con las palabras: movimiento, salud, capacidades, actividad física**

La educación física promueve el _____ corporal como parte de un estilo de vida saludable, contribuye a mejorar la _____ y desarrolla las _____ del cuerpo mediante la práctica de _____.

2. Tipos de habilidades: Ordena de menor a mayor complejidad

Instrucción: Ordena las siguientes habilidades según su complejidad:

Habilidades motrices específicas, Habilidades motrices básicas, Habilidades motrices genéricas

. Relaciona la habilidad con su grupo de actividades:

Instrucción: Ubica la habilidad que se relaciona con cada tipo de acción.

- Saltar, correr, caminar → _____
- Lanzar, atrapar, patear → _____
- Nadar, andar en bicicleta, esquiar → _____

Opciones:

✓ Locomoción

✓ Manipulación

✓ Estabilidad

4. Verdadero o falso:

Instrucción: Coloca V si es verdadero o F si es falso.

- (_) Las habilidades motrices básicas se desarrollan desde la niñez.
- (_) Las habilidades específicas no se usan en deportes.
- (_) La educación física ayuda a enfrentar retos de la vida diaria.

SOPA DE LETRAS: JUEGOS Y VALORES EN EDUCACIÓN FÍSICA

🔍 **Busca las siguientes palabras:**

LIVEWORKSHEETS

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



Selecciona la opción correcta (Opción múltiple):

¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de ejercicio de flexibilidad?

a) Trotar

b) Levantar pesas

c) Hacer estiramientos

Completa según corresponda:

La resistencia aeróbica mejora...

a) la memoria

b) la fuerza muscular

c) la capacidad cardiovascular

LIVEWORKSHEETS

Une con líneas la palabra con su significado o ejemplo:

Columna A (Conceptos)

Calentamiento

carrera

saltar la cuerda

estiramiento

juego en equipo

Actividad para preparar los músculos antes de ejercitar

Correr con otros niños para llegar a la meta

Actividad donde mueves los brazos y piernas para alagarlos

Saltar mientras giras una cuerda

Jugar con amigos ayudándose entre todos

LIVEWORKSHEETS