

Unidad Educativa “Nueva Semilla”

Lección escrita de Educación física

Lic. Patricio Maldonado

Nombre del estudiante:

Curso:

Paralelo:

Fecha:

1. Completa la siguiente oración

El calentamiento sirve para _____ el cuerpo y evitar _____.

Respuesta: preparar / lesiones

2. Verdadero o falso

- a) ___ El ejercicio cuida el corazón. → **V**
- b) ___ Dormir poco es bueno para el deporte. → **F**
- c) ___ Estirar ayuda al cuerpo. → **V**
- d) ___ Solo tomas agua si hace calor. → **F**

3. Unir con líneas

Acción

Estirar

Correr

Tomar agua

Levantar peso

Resultado

Resistencia

Flexibilidad

Fortalece músculos

Evita deshidratarse

4. Ordenar (1 al 4)

- () Estirar
- () Respirar
- () Trote suave
- () Mover articulaciones

Respuesta correcta:

- 1. Respirar
- 2. Trote suave
- 3. Mover articulaciones
- 4. Estirar

5. Escoge la incorrecta

¿Cuál no es ejercicio?

- a) Saltar
- b) Caminar
- c) Comer papas fritas
- d) Correr

Respuesta: c

6. Completa la oración

- Sentadillas → _____
- Flexiones → _____
- Saltar la cuerda → _____

- **Piernas**
- **Brazos**
- **Resistencia**

7. Pon un visto (✓) si consideras correcto y pon (X) si considera incorrecto.

- a) ___ Solo los adultos hacen ejercicio. → **X**
- b) ___ Bailar es ejercicio. → **✓**
- c) ___ El ejercicio mejora el ánimo. → **✓**
- d) ___ No hace falta calentar. → **X**

8. Completa la siguiente oración

Hacer ejercicio todos los días mejora la _____.

Respuesta: salud

9. Verdadero o falso

___ El cuerpo necesita descansar después del ejercicio.

Respuesta: V

10. Sopa de letra

Sopa de Letras - Educación Física

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

- SALUD
- JUEGO
- DEPORTE
- FUERZA
- CUERPO