

Institución Educativa “Estrella Andina”

Lic. Adrián Cedeño

Nombre del estudiante:

Curso:

Paralelo:

Fecha:

1. Menciona tres ejemplos de deportes individuales.

Respuestas: Atletismo, natación, gimnasia.

2. Completa la siguiente oración:

El calentamiento sirve para prevenir _____

Respuesta: lesiones

3. Escribe verdadero (V) o falso (F) según corresponda:

- El atletismo y la natación son deportes individuales. () **V**
- La ropa cómoda no es importante para hacer ejercicio. () **F**

4. Une con líneas las acciones con sus beneficios

Columna A

- a. Mejorar la coordinación motora
- b. Hacer ejercicio regularmente
- c. Practicar deportes en equipo

R: A-2 B-1 C-3

Columna B

- 1. Fortalece el corazón
- 2. Mover el cuerpo de forma armoniosa
- 3. Fomenta el trabajo en grupo

5. Completa con una palabra adecuada:

Para mantenernos activos y sanos es importante hacer _____ todos los días.

Respuesta: Ejercicio

**6. ¿Qué alimentos son recomendables antes de hacer ejercicio?
(Marca los correctos)**

- ☐ Frutas
- ☐ Yogurt
- ☐ Papas fritas
- ☐ Pan integral

7. ¿Qué beneficios trae el deporte en equipo?

Respuestas: Fomenta el trabajo en grupo, la comunicación y el respeto entre compañeros.

8. Relaciona con una línea el deporte con el lugar donde se practica:

Columna A

- Natación
- Básquet
- Ciclismo

Columna B

Cancha
Piscina
Ruta o carretera

9. Escribe una recomendación importante antes de hacer ejercicio:

10. Sopa de letras (DEPORTE, CUERPO, AGILIDAD, FUERZA, SALUD)

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

Sopa de letras: Deporte, Cuerpo, Agilidad, Fuerza, Salud