

## Colegio de bachillerato "Carmen Mora de Encalada"

NOMBRE:

### Actividad de Educación física para 1mo grado

#### 1. Verdadero o Falso

- a) El calentamiento antes del ejercicio físico previene lesiones. ( )
- b) El sedentarismo ayuda a mejorar la salud. ( )
- c) La resistencia cardiovascular se mejora con ejercicios aeróbicos. ( )
- d) La flexibilidad no tiene relación con la actividad física. ( )
- e) El ejercicio físico mejora la salud mental. ( )

#### 2. Sopa de Letras

Encuentra las siguientes palabras: fuerza, salud, velocidad, ejercicio, flexibilidad

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

### 3. Encierra la respuesta correcta

¿Cuál es una capacidad física básica?

- a) Dormir
- b) Velocidad
- c) Comer
- d) Pensar

### 4. Une con flechas

Relaciona la capacidad física con su descripción:

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 1) Fuerza       | a) Capacidad de moverse rápidamente               |
| 2) Flexibilidad | b) Capacidad para doblar el cuerpo sin lesionarse |
| 3) Velocidad    | c) Capacidad para aplicar tensión muscular        |

### 5. Completar el enunciado

**Instrucción:** Completa los espacios en blanco con las palabras: **Flexibilidad, ejercicio, resistencia, reduce, condición física** según corresponda.

**Enunciado:**

1. La \_\_\_\_\_ es la capacidad del cuerpo humano para realizar movimientos amplios en las articulaciones sin lesionarse.
2. La práctica regular de \_\_\_\_\_ ayuda a mejorar la salud física y mental.
3. La \_\_\_\_\_ es la capacidad física que permite mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado.
4. El calentamiento es importante porque \_\_\_\_\_ el riesgo de lesiones.
5. Una buena \_\_\_\_\_ permite realizar actividades físicas sin agotarse rápidamente.