

Institución Educativa “Estrella Andina”

Lic. Adrián Cedeño

Nombre del estudiante:

Curso:

Paralelo:

Fecha:

1. Menciona tres ejemplos de deportes individuales.

2. Completa la siguiente oración:

El calentamiento sirve para prevenir _____

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.

**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?

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