

# 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

## **Columna B**

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

**R: A-2 B-1 C-3**

**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**

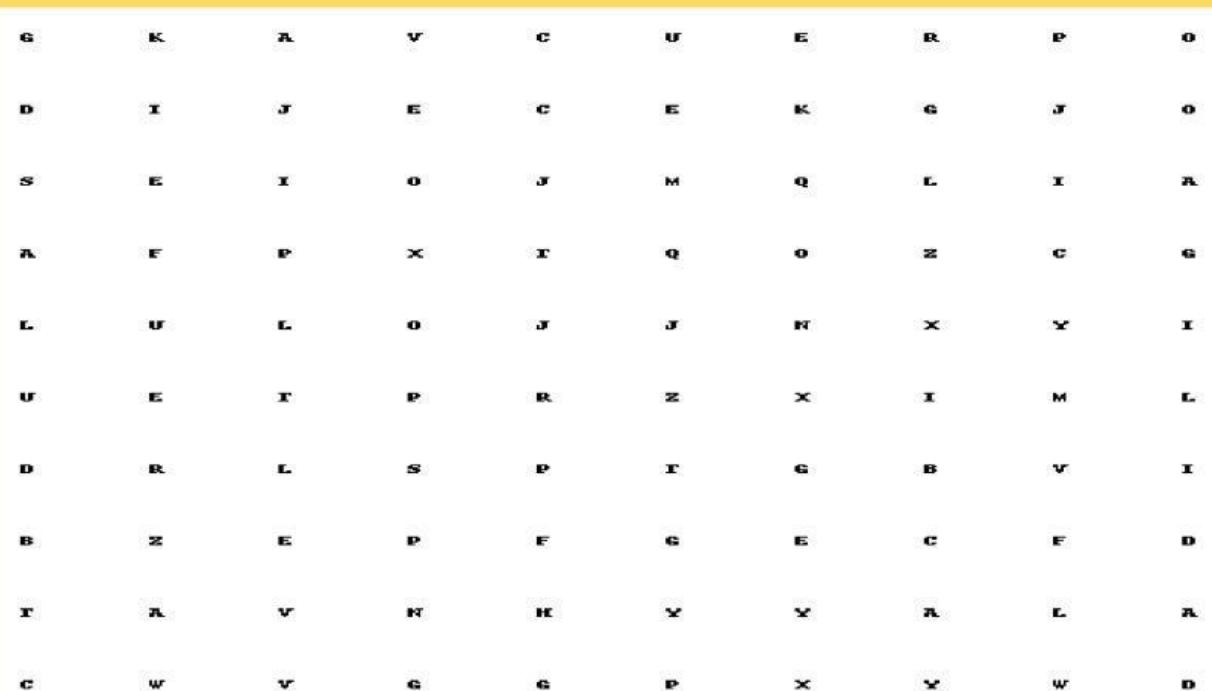
- Natación
- Básquet
- Ciclismo

**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)**



Sopa de letras: deporte, cuerpo, agilidad, fuerza, salud