Lección

Nombre:

Fecha:

1. Unir con líneas

Instrucciones: Une cada capacidad física con su definición correspondiente.

Capacidad Física	Definición
a. Resistencia	Capacidad de realizar un esfuerzo durante un tiempo prolongado.
b. Fuerza	Capacidad de vencer una resistencia mediante un esfuerzo muscular.
c. Velocidad	Capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

2. Sopa de letras

Instrucciones: 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	Q	L	Q	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

LIVEWORKSHEETS

3. Seleccionar (tipo "verdadero o falso")

Instrucciones: Selecciona si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

Afirmación	V / F
a. El baloncesto se juega con una pelota y una red.	( )
b. La natación solo se practica en el mar.	( )
c. El calentamiento evita lesiones.	( )

4. Completar

Instrucciones: Completa las oraciones con la palabra correcta.

Palabras: flexibilidad, coordinación, bicicleta, ritmo

a. La _____ es la capacidad de mover las articulaciones con amplitud.

b. En el baile se trabaja el _____ corporal.

c. Para mejorar la resistencia, podemos usar la _____.

d. La _____ permite realizar movimientos con precisión.

5. Arrastrar

Instrucciones: Arrastra cada actividad al tipo de ejercicio que representa.

Opciones:

Saltar la cuerda	Ejercicio aeróbico
Levantar pesas	Ejercicio anaeróbico
Tocar los pies sin doblar las rodillas	Ejercicio de flexibilidad

6. Opción múltiple

LIVEWORKSHEETS

Pregunta: ¿Cuál de los siguientes es un beneficio de hacer ejercicio regularmente?

a. Mejora la circulación sanguínea

b. Aumenta el estrés

c. Provoca insomnio

d. Disminuye la energía

LIVEWORKSHEETS