Unidad Educativa "Amanecer Andino"

Lección escrita de Educación física

Lic. Joseph Lomas

Nombre del Estudiantes:

Curso:

Paralelo:

Fecha:

1. **UNIR CON LÍNEAS (Coordinación de ejercicios y beneficios)**

- Saltar la cuerda
- Abdominales
- Estiramiento
- Trote

- Fortalece el abdomen
- Aumenta la flexibilidad
- Mejora la coordinación
- Mejora la resistencia

2. ESCOGER (Opción múltiple)

Instrucción: Escoge la respuesta correcta.

¿Qué debemos hacer después de hacer ejercicio?

- a) Comer comida chatarra
- b) Hidratarse y estirar
- c) Dormirse en el suelo

LIVEWORKSHEETS

3. VERDADERO O FALSO (Reglas y valores del deporte)

Instrucción: Marca si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

- Debemos respetar a nuestros compañeros cuando jugamos. ( )
- Podemos empujar a otros para ganar. ( )
- Es bueno rendirse si perdemos una vez. ( )

4. COMPLETAR (Beneficios del deporte)

Instrucción: Completa las oraciones con: **energía – cuerpo – salud**

- El ejercicio mejora nuestra _____.
- El deporte fortalece nuestro _____.
- Practicar actividad física nos da más _____ durante el día.

5. SELECCIONAR (Hábitos saludables)

Instrucción: Selecciona solo los hábitos saludables.

- Dormir bien
- Comer frutas
- Ver televisión todo el día
- Beber agua
- Jugar videojuegos sin parar

LIVEWORKSHEETS

6. Sopa de letra sobre la Educación física

Palabras a encontrar: **Pelota, Corre, salto, fuerza**

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

LIVEWORKSHEETS