



# 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

### 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

## 6. Sopa de letra sobre la Educación física

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

