COLEGIO DE BACHILLERATO

"Dr. MODESTO CHÁVEZ FRANCO"

Santa Rosa - El Oro - Ecuador

cdbdmodestochavez@gmail.comTelf. Nº 2943-375

Lic. Sheyla Figueroa

Nombres:

Completa el concepto con las palabras clave:

1)Instrucción: Completa con las palabras: movimiento, salud, capacidades, actividad física

La educación física promueve el _____ corporal como parte de un estilo de vida saludable, contribuye a mejorar la _____ y desarrolla las _____ del cuerpo mediante la práctica de _____.

2) . Relaciona la habilidad con su grupo de actividades:

Instrucción: Ubica la habilidad que se relaciona con cada tipo de acción.

- Saltar, correr, caminar → _____
- Lanzar, atrapar, patear → _____
- Nadar, andar en bicicleta, esquiar → _____

Opciones:

✓ Locomoción

✓ Manipulación

✓ Estabilidad

3) Verdadero o falso:

Instrucción: Coloca V si es verdadero o F si es falso.

- (_) Las habilidades motrices básicas se desarrollan desde la niñez.
- (_) Las habilidades específicas no se usan en deportes.
- (_) La educación física ayuda a enfrentar retos de la vida diaria.

LIVEWORKSHEETS

4).Selecciona la opción correcta (Opción múltiple):

¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de ejercicio de flexibilidad?

a) Trotar

b) Levantar pesas

c) Hacer estiramientos

5)Completa según corresponda:

La resistencia aeróbica mejora...

a) la memoria

b) la fuerza muscular

c) la capacidad cardiovascular

6)Une con líneas la palabra con su significado o ejemplo:

Calentamiento

carrera

saltar la cuerda

estiramiento

alagarlos

Actividad para preparar los músculos antes de ejercitar

Correr con otros niños para llegar a la meta

Actividad donde mueves los brazos y piernas para

juego en equipo Saltar mientras giras una cuerda

Jugar con amigos ayudándose entre todos

LIVEWORKSHEETS