

EJERCICIOS DE LA EDUCACIÓN FISICA

Nombre:

Arrastra hacia la casilla correcta.

Voleibol	Fútbol	Natación
----------	--------	----------



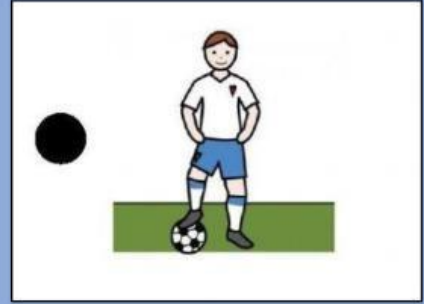
--	--	--

Complete el enunciado conforme a la imagen



--	--	--

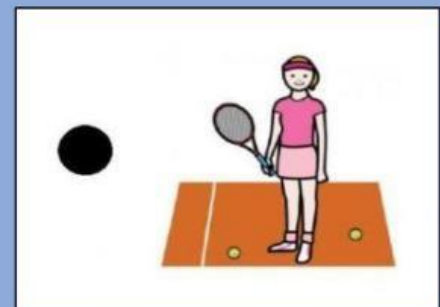
BÁSQUET



TENIS



FÚTBOL



Escoja la respuesta correcta

¿Cuál es un beneficio de hacer ejercicio regularmente?

- a) Cansancio extremo todo el tiempo
- b) Mejorar la salud y el ánimo
- c) Romper cosas
- d) Dormir menos

• ¿Qué tipo de alimentación es saludable?

- a) Muchas frutas y verduras
- b) Solo dulces y frituras
- c) Comida rápida todo el día
- d) No comer nada

• ¿Por qué es importante calentar antes de hacer ejercicio?

- a) Para evitar lesiones
- b) Para hacer ejercicio rápido
- c) Para no sudar
- d) Para aburrirse

Complete con Verdadero o Falso

☐ La actividad física incluye cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos.

☐ El deporte es una actividad sin reglas ni competición.

☐ Hacer ejercicio regularmente mejora la salud y el estado de ánimo.

☐ Comer comida chatarra es parte de una alimentación saludable.

