



Nombre:

Curso:

Fecha:

1. Une cada deporte con el beneficio físico o mental que desarrolla principalmente.

DEPORTE	BENEFICIO
NATACION	MEJORA REFLEJOS
ATLETISMO	FORTALECE RESISTENCIA
BALONCESTO	MEJORA COORDINACION
YOGA	REDUCE ESTRES
FUTBOL	FAVORECE TRABAJO EN EQUIPO

2. Arrastra la palabra correcta para completar cada frase.

Palabras:

Disciplina	Respeto	Trabajo en equipo	Perseverancia	Responsabilidad
------------	---------	-------------------	---------------	-----------------

1. Entrenar constantemente para mejorar demuestra _____.

2. Escuchar al árbitro y aceptar decisiones refleja _____.
3. Cumplir horarios y tareas deportivas demuestra _____.
4. En deportes colectivos es importante el _____.
5. No rendirse después de perder evidencia _____.

3. Selecciona la respuesta correcta.

¿Cuál es el principal beneficio de realizar actividad física regularmente?

- a) Aumentar el cansancio
- b) Mejorar la salud física y mental
- c) Disminuir la concentración
- d) Evitar la convivencia social

Respuesta ()

¿Qué capacidad física se trabaja principalmente en una carrera de larga distancia?

- a) Flexibilidad
- b) Resistencia
- c) Velocidad de reacción
- d) Coordinación visual

Respuesta ()

4. Escribe V si es verdadero o F si es falso.

- ____ El calentamiento ayuda a prevenir lesiones deportivas.
- ____ En el voleibol un mismo jugador puede tocar el balón cuatro veces seguidas.
- ____ La hidratación es importante antes, durante y después del ejercicio.
- ____ El sedentarismo puede afectar negativamente la salud.
- ____ El fútbol se juega únicamente con las manos.
- ____ La actividad física mejora la convivencia y el trabajo en grupo.

5. Encuentra las siguientes palabras relacionadas con el deporte y la actividad física.



SOPA DE LETRAS

DEPORTES Y ACTIVIDAD FÍSICA



Instrucciones: Encuentra en la sopa de letras las palabras de la lista relacionadas con los deportes y la actividad física.

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

PALABRAS

- ATLETISMO
- BALONCESTO
- NATACION
- FUTBOL
- VOLEIBOL
- CICLISMO
- RUGBY
- BEISBOL
- KARATE
- YOGA
- EJERCICIO
- SALUD
- FLEXIBILIDAD
- RESISTENCIA
- CONDICION FISICA

