

Actividad Física para Niños de 8 a 11 años

Escuela Manuela Cañizares

1. Sopa de Letras

Encuentra las siguientes palabras: FUTBOL, SALUD, CORRER, EJERCICIO, BALON, ENERGIA, DEPORTE, SALTAR

FUTBOLASDERTYSALUDFGCORRERHJKLEJERCICIOOPBALONTREW
QENERGIAMNBDEPORTECVXSALTARZXCV

2. Une con Líneas

3. Verdadero o Falso

La actividad física ayuda a tener buena salud. (Verdadero)

El ejercicio fortalece los músculos. (Verdadero)

Ver televisión es un deporte. (Falso)

Correr es una actividad física. (Verdadero)

Debemos tomar agua después de hacer ejercicio. (Verdadero)

4. Arrastra la Respuesta

Fútbol → Patear

Natación → Nadar

Baloncesto → Lanzar

Atletismo → Correr

Voleibol → Saltar

5. Opción Múltiple

¿Qué debemos hacer antes de ejercitarnos?

Dormir

Calentar el cuerpo ■

Comer caramelos

Sentarse

¿Cuál de estos deportes se juega en equipo?

Tenis

Fútbol

Natación

Atletismo

¿Qué beneficio tiene hacer actividad física?

Enfermarse

Tener más energía

Sentirse cansado siempre

No dormir

¿Cuántos minutos al día se recomienda hacer actividad física?

10 minutos

20 minutos

60 minutos

5 minutos

Deporte	Implemento
Fútbol	Balón
Baloncesto	Canasta
Natación	Piscina
Tenis	Raqueta
Voleibol	Red