Escuela Primaria Provincial N° 67
"Jorge Américo Blachère"

Consejo Provincial de Educación
Provincia de Santa Cruz

"100 Aniversario de las Huelgas Obreras de la Patagonia – Memoria, Verdad y Justicia".

ÁREA: Educación Física	**PROFESOR:** Parada, Néstor Guillermo	**ASIST. EDUCACIÓN FÍSICA:** Ocampo, Sergio Daniel
UNIDAD PEDAGÓGICA: 3°	**GRADO:** 7° A	**CICLO LECTIVO:** 2021

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO

Escribe tu nombre

Responde las siguientes preguntas

1- ¿Cuál de éstos, es un beneficio del Ejercicio físico?

	DIFICULTA EL CONTROL DEL PESO
	AUMENTA TU AUTOESTIMA
	MEJORA TU IMAGEN CORPORAL

2- ¿Al realizar ejercicios físicos, nos permite una vida:

	SEDENTARIA
	SALUDABLE

Selecciona verdadero falso según corresponda

1- Las capacidades físicas básicas son aquellas capacidades que se pueden medir (con test) y se pueden mejorar fácilmente con el entrenamiento. | V | F |

2- La coordinación es la capacidad física basada en la movilidad articular y elasticidad muscular que permite el máximo recorrido de las articulaciones. | V | F |

Arrastra el nombre del ejercicio según corresponda a cada capacidad física.

RESISTENCIA	FUERZA	FLEXIBILIDAD	VELOCIDAD

TEST COOPERS O 12 MIN. | TOCAR LA PUNTA DE LOS PIES CON LAS MANOS | 100 M. LLANOS | ABDOMINALES | POSTA 5X80 | SEPARAR LAS PIERNAS AL MAXIMO | SENTADILLAS | MARATON

Completa los casilleros con la mayor cantidad de ejercicios, distancia o segundos que realizas en cada test.

ABDOMINALES EN 1' MIN.	SALTOS BURPEE EN 1' MIN.	PLANCHA EN 1' MIN	TROTE EN 5' MIN.

LIVEWORKSHEETS