



UNIDAD EDUCATIVA MODESTO CHAVEZ FRANCO



Nombre:

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. Tipos de habilidades: Ordena de menor a mayor complejidad

Instrucción: Ordena las siguientes habilidades según su complejidad:

Habilidades motrices específicas, Habilidades motrices básicas, Habilidades motrices genéricas

. 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

4. 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.

SOPA DE LETRAS: JUEGOS Y VALORES EN EDUCACIÓN FÍSICA

 Busca las siguientes palabras:

Acuerdo, deporte, respeto, materiales, interacción, recreación, juego, solidaridad, empatía, normas, estrategia, cooperación, reglas, valores

A C U E R D O D E P O R T E A S
M O T E R E S P E T O I R E G M
A T E R I A L E S I N T E R A C
R I O A M U E J U E G O A T U A
C R E A C C I Ó N S L D D E P M
O E R T I S S O L I D A R I D A
E S I M S R E G L A S E T A I I
M S E S T R A T E G I A N M R I
P O C E N O R M A S I O A C E D
A V O C A O D A C A E S L I I A
T E M P A T Í A C D R L U D N C
Í A I A R R I V A L O R E S I Ó
A C O O P E R A C I Ó N T E G N

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

Completa según corresponda:

La resistencia aeróbica mejora...

- a) la memoria
- b) la fuerza muscular
- c) la capacidad cardiovascular

Une con líneas la palabra con su significado o ejemplo:

Columna A (Conceptos)

Calentamiento

carrera

Actividad para preparar los músculos antes de ejercitar

saltar la cuerda

Correr con otros niños para llegar a la meta

estiramiento

Actividad donde mueves los brazos y piernas para alargarlos

juego en equipo

Saltar mientras giras una cuerda

Jugar con amigos ayudándose entre todos