



Colegio de Bachillerato Paquisha

Nombre:

Curso:

Fecha:

Actividades de Educación Física - 1º de Bachillerato

1. Sopa de letras: Encuentra 5 cualidades físicas básicas

Palabras a buscar: FUERZA – RESISTENCIA – VELOCIDAD – FLEXIBILIDAD – COORDINACIÓN

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

2. Unir: Relaciona cada sistema energético con su característica principal

Sistema energético

Característica principal

A. Aeróbico

1. Usa oxígeno y es de larga duración

B. Anaeróbico láctico

2. Usa glucosa sin oxígeno, produce lactato

C. Anaeróbico aláctico

3. Usa fosfocreatina, esfuerzo muy corto

3. Completar: Componentes de la condición física

Opciones: **fuerza - resistencia - velocidad - flexibilidad**

1. La _____ es la capacidad de vencer una resistencia.
2. La _____ es la capacidad de realizar un esfuerzo durante un largo período de tiempo.
3. La _____ es la rapidez en realizar un movimiento.
4. La _____ permite realizar movimientos amplios sin lesiones.

4. Sopa de letras: Encuentra 4 deportes individuales

Palabras a buscar: ATLETISMO – NATACIÓN – CICLISMO – GIMNASIA

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

5. Unir: Tipos de calentamiento con su definición

Tipo de calentamiento

Definición

A. General

**1. Aumenta la temperatura y activa
músculos grandes**

B. Específico

**2. Incluye movimientos del deporte a
practicar**

6. Completar: Beneficios de la actividad física

Opciones: cardiovascular - obesidad - estrés

1. La actividad física mejora el sistema _____.
 2. Ayuda a prevenir enfermedades como la _____.
 3. Reduce el _____ y mejora el bienestar mental.

7. Unir: Deportes con el tipo de calidad física que predominan

Deporte Cualidad física principal

A. Maratón

1. Resistencia

B. Halterofilia

2. Fuerza

C. 100 metros

3. Velocidad