

Unidad Educativa “Amanecer Andino”

Lección escrita de Educación física

Lic. Joseph Lomas

Nombre del Estudiantes:

Curso:

Paralelo:

Fecha:

1. Verdadero o falso

La educación física solo sirve para jugar y no para cuidar la salud. ()

2. Completa la oración

La _____ permite realizar esfuerzos durante más tiempo sin fatigarse.

3. Une con líneas

Columna A

1. Coordinación
2. Flexibilidad
3. Calentamiento
4. Juego en equipo

Columna B

- A. Evita lesiones
- B. Trabajar con otros
- C. Mover el cuerpo con precisión
- D. Doblarse con facilidad

4. Identifica

¿Qué capacidad física mejora si haces estiramientos todos los días?

5. Verdadero o falso

Hidratarse antes, durante y después del ejercicio es importante. ()

6. Completa

El _____ ayuda a relajar el cuerpo después del ejercicio.

7. Une con líneas

Columna A

1. Baile
2. Atletismo
3. Yoga
4. Fútbol

Columna B

- A. Coordinación y ritmo
- B. Resistencia y velocidad
- C. Trabajo en equipo
- D. Flexibilidad y concentración

8. Verdadero o falso

La actividad física ayuda a sentirnos mejor emocionalmente.()

9. Completa la oración

Él _____ es el grado de rendimiento de un ejercicio.

10. Sopa de letra

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

BALÓN JUGAR MOVIMIENTO FLEXIBLE CUERPO