

Ficha de Repaso: El Cuidado del Cuerpo en la Actividad Física

2do y 3er grado - EGB Elemental - Educacion Fisica

Objetivo de aprendizaje: Reconocer la importancia del cuidado de si mismo y de las demas personas durante la participacion en diferentes practicas corporales, identificando medidas de hidratacion, alimentacion, descanso y seguridad acordes a cada practica.

Tema transversal: Educacion para la salud: habitos de autocuidado y prevencion de lesiones al practicar actividad fisica.

Destreza curricular: EF.2.6.5

Completa cada oracion con la palabra correcta del banco de palabras.

Banco de palabras: agua, calentar, descanso, dolor, equipo, lesiones, respeto, saludables

- 1 Antes de hacer ejercicio, debemos ____ el cuerpo con movimientos suaves.
- 2 Durante la actividad fisica, es importante tomar ____ para no deshidratarnos.
- 3 Comer alimentos ____ antes de hacer deporte nos da energia para rendir mejor.
- 4 Despues de hacer ejercicio, el cuerpo necesita ____ para recuperarse.
- 5 Usar el ____ adecuado, como casco o zapatos deportivos, ayuda a evitar lesiones.
- 6 Si sentimos ____ mientras hacemos deporte, debemos avisar a un adulto de inmediato.
- 7 Estirar los musculos al terminar la actividad ayuda a evitar ____ .
- 8 Cuidar de nuestros companeros durante el juego es una muestra de ____ .

Autoevaluacion

Respuestas correctas: ____ de 8

Como me parecio esta actividad: Facil () Normal () Dificil ()

Hoja de respuestas (docente)

1. calentar
2. agua
3. saludables
4. descanso
5. equipo
6. dolor
7. lesiones
8. respeto