

EDUCACIÓN FÍSICA
SEGUNDO GRADO SEGUNDO TRIMESTRE

NOMBRE DEL ALUMNO: _____

GRADO: _____ GRUPO: _____ No. DE LISTA: _____ FECHA: _____

I.- INSTRUCCIONES: IMPRIME LA HOJA Y REALIZA LA SOPA DE LETRAS (SE REVISARÁ EN EL SALON)



Palabras a buscar (15):

- Agilidad:** Capacidad de cambiar de dirección con velocidad.
- Potencia:** Aplicación de fuerza de manera explosiva.
- Resistencia:** Capacidad de mantener un esfuerzo tiempo prolongado.
- Muscular:** Relativo al trabajo de los músculos.
- Estiramiento:** Acción de elongar los músculos para mejorar el rango.
- Condición:** Estado físico general del individuo.
- Flexibilidad:** Capacidad de las articulaciones de moverse en su rango total.
- Salud:** Estado de bienestar completo (físico, mental y social).
- Bienestar:** Objetivo central de la educación física en la NEM.
- Integral:** Enfoque de la NEM que ve al alumno como un todo.
- Velocidad:** Capacidad de realizar acciones en el menor tiempo.
- Corporal:** Conocimiento y cuidado del propio cuerpo.
- Aeróbico:** Ejercicio que requiere oxígeno para obtener energía.
- Flexión:** Movimiento de doblar el cuerpo o un miembro.
- Entrenamiento:** Proceso sistemático para mejorar las capacidades.