



CUADERNO DE TRABAJO

EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. CIUDAD DE LAS CABEZAS

1º E.S.O.

Ficha nº 5

Evaluación

“Las Cualidades Físicas y la salud”

Busca en internet el artículo: 10 razones por la que los niños y adolescentes deben hacer deporte.

1. Contesta si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones. (Rodea con un círculo la V si es verdadera o la F si es falsa).

El ejercicio físico facilita el buen funcionamiento de los diferentes órganos del cuerpo	V	F
El ocio deportivo favorece actitudes sedentarias.	V	F
El ejercicio previene la obesidad.	V	F
El ejercicio físico no produce bienestar.	V	F
Los niños a través del deporte pueden descubrir el valor de la recompensa del esfuerzo.	V	F
Hacer ejercicio no ayuda a descansar.	V	F
Los deportes de equipo pueden ayudar a mejorar la autoestima.	V	F
Con el deporte aprenden que es imposible conseguir los objetivos propuestos.	V	F
Los deportes de equipo ayudan a saber compartir los éxitos y los fracasos.	V	F
Los deportes no son una alternativa de ocio saludable.	V	F

2. Copia el punto nº del artículo.

NOMBRE: _____ CURSO: 1º _____