



**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**GRADO:** \_\_\_\_\_ **GRUPO:** \_\_\_\_\_

**Realiza las siguientes actividades especiales de apoyo:**

1. Consultar los beneficios que tiene realizar ejercicios aeróbicos para la salud humana.
2. Realiza un escrito con los beneficios que tiene la hidratación en la práctica de actividades físicas.
3. Explique en qué consisten las siguientes carreras del atletismo:
  - Carreras de velocidad
  - Carreras de medio fondo
  - Carreras de fondo
  - Carreras de relevo
  - Carreras con obstáculos
4. Consulta cómo funciona el corazón cuando hacemos deporte y haz una gráfica
5. Consulte las principales reglas del fútbol, del baloncesto y del volleyball.