** Taller educación física**

Nombre:

Curso:

1. En relación a la alimentación sana y saludable y las reglas de la asignatura: Responda verdadero o falso. justifique cada falsa

A \_\_\_ la comida chatarra no tiene un gran aporte nutricional para nuestro cuerpo humano.

B\_\_\_ la ingesta de verduras y papas fritas no benefician el bienestar de las personas.

C\_\_\_ Si me alimento de buena manera, comiendo hartas frutas y verduras, no garantizo una salud óptima para mi desarrollo.

D\_\_\_\_ Debo consumir mínimo 2 litros de líquido, sea cual sea pero tiene que ser líquido.

E\_\_\_\_ Tomar agua es sumamente importante para mi bienestar.

F\_\_\_\_ siempre debo llevar mis útiles de aseo personal como toalla y jabón

G\_\_\_\_ La colación debe ser consumida durante la clase de educación física.

1. Explique de manera breve, las siguientes habilidades motrices básicas.
2. Locomoción:
3. Manipulación:
4. Equilibrio:
5. Nombre y describa que y cuantas son las capacidades físicas básicas

 **El taller se realiza de manera manual y se entrega al profesor cuando regresemos a clases. Saludos y a cuidarse mucho**.