

ESCUELA PRIMARIA MAESTRO ENRIQUE COCA PÉREZ
EXAMEN 3 TRIMESTRE EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESORA ANGELICA ESPINOSA GONZALEZ

Nombre: _____

Grado y grupo: _____

1.- Regreso a clases seguro: Escribe el nombre de cada uno de los materiales necesarios para el regreso a clases seguro.









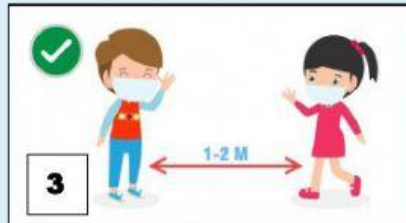






2.- Coloca en el cuadro verde lo que si puedes hacer durante el regreso a clases seguro y del lado rojo lo que no debes hacer.

1	2	1	
3		2	3
4	5	4	



3.- Observa cada imagen y escoge la habilidad motriz que representa.



4.- Identifica las siguientes emociones y coloca su nombre y el color que representa cada emoción.



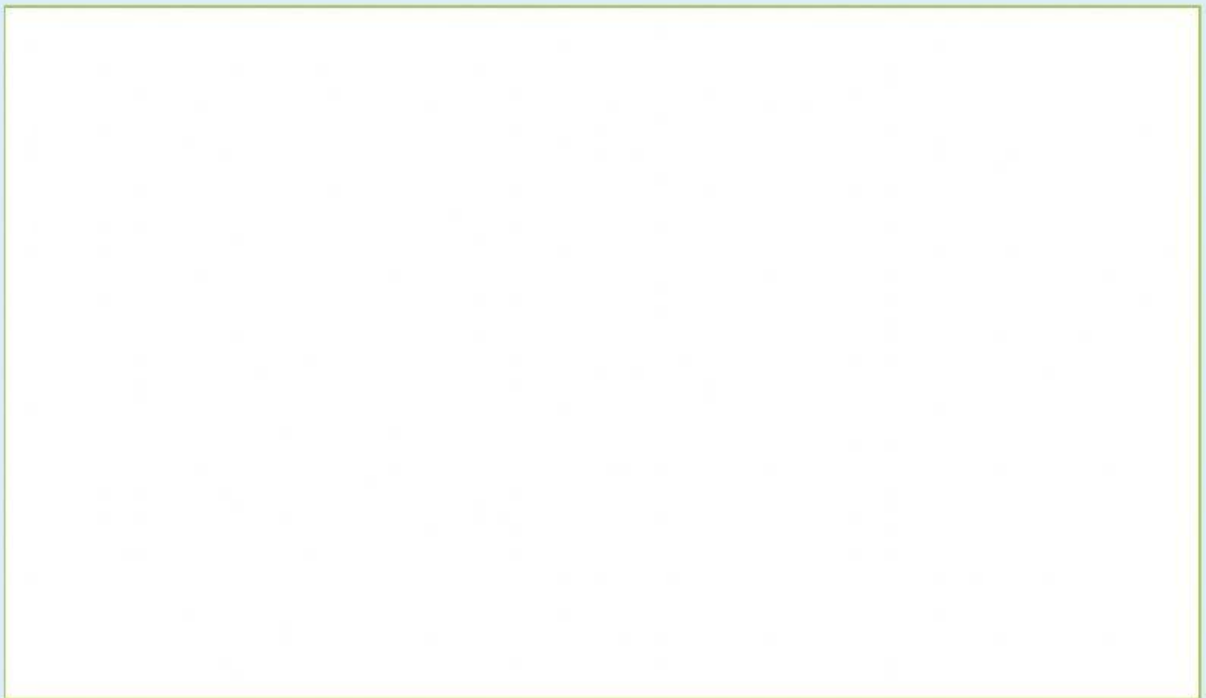
ACTIVIDAD FÍSICA

Realiza las siguientes actividades para evaluar tu condición física. Contesta honestamente las preguntas.

1.- Calentamiento: Realiza un calentamiento adecuado antes de iniciar cualquier actividad física. Apóyate de este video para realizarlo.



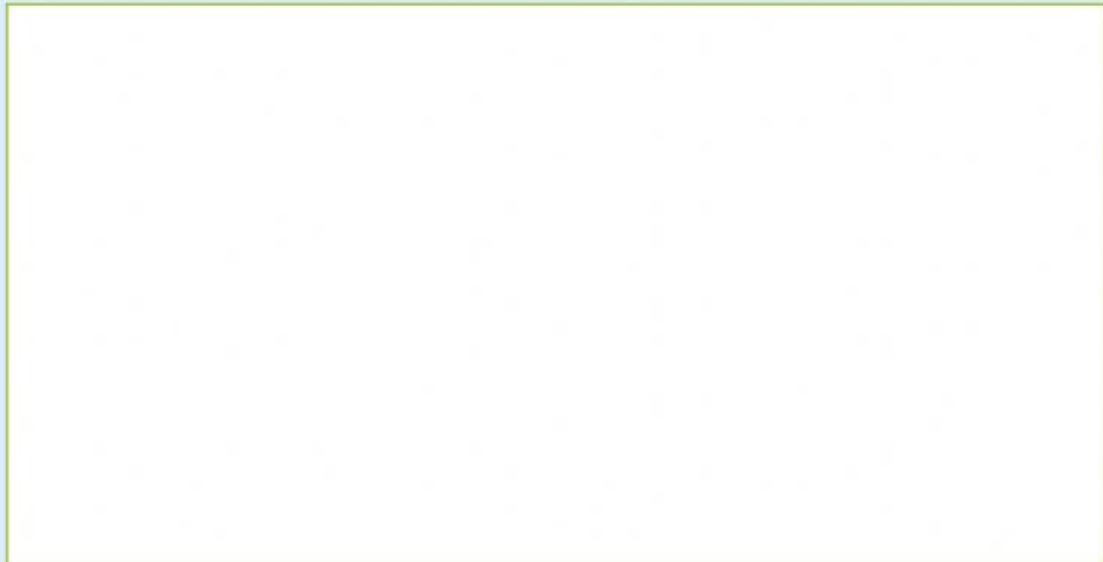
2.- Realiza la siguiente rutina de ejercicios en compañía de un familiar.



3.- Salto de cuerda: Con ayuda de un adulto salta la cuerda durante 5 min y contesta la pregunta.

- ☐ Logre saltar la cuerda sin dificultad, practique mucho y me esforcé al máximo.
- ☐ Logre saltar la cuerda con algunas dificultades, practique algunas veces, me seguiré esforzando.
- ☐ No logre saltar la cuerda, no practique, me esforzare mucho mas y seré responsable.

4.- Bote de pelota: Al ritmo de la música bota la pelota con la mano derecha durante 3 minutos y contesta la pregunta.



- ☐ Logre botar la pelota sin dificultad, practique y me esforcé mucho
- ☐ Logre botar la pelota con alguna dificultad, seguiré practicando y esforzándome.
- ☐ No logre botar la pelota, no practique, me esforzaré mucho mas y seré responsable.

5.- Bote de pelota: Al ritmo de la música bota la pelota con la mano izquierda durante 3 minutos y contesta la pregunta.

- ☐ Logre botar la pelota sin dificultad, practique y me esforcé mucho
- ☐ Logre botar la pelota con alguna dificultad, seguiré practicando y esforzándome.
- ☐ No logre botar la pelota, no practique, me esforzaré mucho más y seré responsable.

6.- Bote de pelota: Al ritmo de la música bota la pelota con ambas manos intercalando una y una, durante 3 minutos y contesta la pregunta.

- ☐ Logre botar la pelota sin dificultad, practique y me esforcé mucho
- ☐ Logre botar la pelota con alguna dificultad, seguiré practicando y esforzándome.
- ☐ No logre botar la pelota, no practique, me esforzaré mucho más y seré responsable.

7.- Busca un espacio abierto de 10 metros aproximadamente o 10 pasos largos de adulto. Marca el inicio y final del recorrido con cualquier objeto. Realiza el recorrido en línea recta botando la pelota con la mano que mas te acomodes sin que se pierdas el control de la pelota.

- ☐ Logre realizar el recorrido sin dificultad, practique y me esforcé mucho
- ☐ Logre realizar el recorrido con alguna dificultad, seguiré practicando y esforzándome.
- ☐ No logre realizar el recorrido, no practique, me esforzaré mucho más y seré responsable.

8.- Por último, recuerda estirar con ayuda del siguiente video y mantente hidratado tomando agua.



!!!Excelente trabajo!!!

