UNIDAD EDUCATIVA ROBERTO RODAS

PRUEBA DIAGNOSTICA DE EDUCACIÓN FISICA

1. ¿Cual de los enunciados no es una cualidad física?
   a. La fuerza
   b. El equilibrio
   c. La motivación
   d. La velocidad

2. ¿Cuál de las siguientes opciones define el concepto de recreación?
   a. Proceso que busca recuperar la capacidad de expresión y comunicación de la persona.
   b. Conocimiento de la posición en la que se encuentra nuestro cuerpo
   c. Conformación del cuerpo humano expuesto a condiciones físicas
   d. Ninguna de las anteriores

3. ¿De acuerdo a lo que usted sabe, que es calentamiento físico?
   a. Conjunto de ejercicios generales realizados para aumentar la frecuencia cardiaca.
   b. Es el cambio en diferentes acciones que son producidas por una fuerza.
   c. Son ejercicios orientados a una especialidad como tema central en cada deporte.
   d. Son ejercicios que se realizan con los brazos.

4. El estiramiento físico es muy importante para el hombre. Uno de los siguientes ítems menciona claramente cuando se debe hacer...
   a. Antes de realizar un trabajo.
   b. Después de estar sentado o de pie por mucho tiempo.
   c. Antes o después de cualquier actividad deportiva-física
   d. Cuando estoy estresado

5. ¿Porque piensas que es necesario realizar ejercicio de manera diaria asi sea en casa por la emergencia sanitaria? Escribe tu opinión.

LIVEWORKSHEETS