EVALUACIÓN DIÁGNOSTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

INSTRUCCIONES:
-Lea atentamente cada actividad.
-Responda con precisión y seguridad.
- Recuerde que debe trabajar de forma individual y con total honestidad.



¡Usted puede ¡

DESARROLLO

1. Seleccione la respuesta correcta

¿Qué es Educación Física?

a. Es una disciplina que se especializa en la enseñanza y aprendizaje de ejercicios fisicos cuyo objetivo principal es la educación y salud

b. Es el conocimiento de la legua española en forma oral o escrita para que el estudiante maneje un vocabulario fluido

c. Es la ciencia que se dedica a trabajar con números, símbolos y figuras geométricas.

2. Escriba una V si es verdadero o una F si es falso según sea el caso.

- Es importante saber nuestro estado de salud Médico antes de practicar cualquier deporte ( )
- Antes de realizar una actividad fisica debemos prepararnos con un calentamiento ( )
- Debemos hacer una actividad fisica con climas con exceso de calor o frío ( )

3. Seleccione la imagen en la que muestre el espacio para realizar una actividad fisica





LIVEWORKSHEETS

4. Marque en el casillero SI o NO ¿De qué depende tu condición física?

Frases	SI	NO
La edad y el sexo influyen en la condición física, a cada edad le corresponde un desarrollo físico		
La coordinación del sistema nervioso no es importante para tener una mejor condición física		
Las condiciones psíquicas y la experiencia previa también influyen para tener una mejor condición física.		

5. Una con una línea los alimentos con sus beneficios para el cuerpo

Grasas	Dan energía al cuerpo.
Proteínas	Aumentan las defensas del cuerpo para protegerlo de enfermedades
Carbohidratos	Son reservas de energía para el cuerpo.
Minerales y Vitaminas	Forman los músculos, la sangre, la piel, el cabello y otras partes del cuerpo.

6. Utilizando las palabras del recuadro, escriba y complete el siguiente párrafo

60 minutos	Saludable	Actividad física

Para estar _____, necesitamos realizar _____vigorosas mínimo _____diarios

7. Marque las imágenes que son buenas para nuestra salud







LIVEWORKSHEETS

8. Seleccione la respuesta correcta

¿Definición del tiempo libre?

a. Es el tiempo que cada trabajador dedica a la ejecución de su trabajo
b. Son las cantidades de tiempo adicional que tiene que realizar un trabajador
c. Período en que no hay obligación de realizar ninguna actividad y se dedica al descanso

9. Escriba debajo de cada dibujo, que tipo de habilidad sería: Desplazamiento, salto, giro o lanzamientos y recepciones.

		
		

10. Utilizando las palabras del recuadro, escriba y complete el nombre de cada ejercicio

Fuerza	Velocidad	Resistencia
		
_____	_____	_____

LIVEWORKSHEETS