



EXAMEN PRIMER QUIMESTRE EDUCACIÓN FÍSICA

AÑO DE BÁSICA: 7^{mo}

1. Conjunto de ejercicios de ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de lesión física.

Lesión Muscular

☐

Movilidad articular

☐

Vuelta a la calma

☐

Calentamiento

☐

2. ¿Qué observas en esta imagen?

Una mujer realizando flexibilidad

☐

Una mujer lesionada

☐

Una mujer descansando

☐

3. Nombre del ejercicio.

Talones atrás

☐

Elevación de rodillas

☐

Plancha

☐

Sentadillas

☐

4. ¿QUE ES DEPORTE?

ACTIVIDAD FISICA REGLAMENTADA

☐

ACTIVIDAD DE OCIO

☐

ES UN JUEGO RECREATIVO

☐

ES UNA ACTIVIDAD SOCIAL

☐

5. QUE ES EDUCACIÓN FÍSICA

ES UNA CLASE DE DEPORTES.

☐

ES UNA ACTIVIDAD RECREATIVA.

☐

ES UNA ASIGNATURA DE CARACTER
FORMATIVO DEL DESARROLLO
PSICOMOTOR DEL SER HUMANO.

☐

ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE.

☐



ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FISCAL

"MANUEL ABAD"

Cantón Quito - Parroquia El Condado
Zona 9 Distrito 17DO3 correo 17H00210@gmail.com
Cooperativa Jaime Roldós Aguilera Calle Principal N° 8346y OE-12 Teléf. 249808

Ministerio
de Educación



6. ¿Qué deporte está practicando?

- Futbol ☐
- Basquetbol ☐
- Voleibol ☐
- Natación ☐



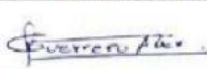
7. ¿Para qué sirve calentar?

- Preparar el cuerpo para el ejercicio ☐
- Preparar tu mente ☐
- Evitar Lesiones ☐
- Todas las Anteriores ☐



8. ¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando calentamos?

- El ritmo de respiración aumenta ☐
- Aumenta la temperatura del cuerpo ☐
- Las fibras musculares ganan elasticidad ☐
- Todas las anteriores ☐

ELABORADO POR DOCENTE	REVISADO POR COORDINADOR JUNTA ACADEMICA SUBNIVEL	APROBADO POR VICERRECTOR/A	REPRESENTANTE
Nombre: MSc. Jessica Gómez	Nombre: MSc. Jessica Gómez (E)	Nombre: MSc. Sandra Chávez	Nombre:
 Firmado digitalmente por: JESSICA KARINA GOMEZ GUASGUA	 Firmado digitalmente por: JESSICA KARINA GOMEZ GUASGUA	 Firmado digitalmente por SANDRA PATRICIA CHAVEZ OROZCO CANTON BOLIVAR 17 180108 9078	Firma:
Nombre: Lic. Daniel Chunchir	COMISIÓN TÉCNICO PEDAGÓGICA		
 Firmado digitalmente por: CRISOBAL DANIEL CHUNCHIR MENESSES			
Nombre: Lic. Franciela Jaramillo			
 Firmado digitalmente por: FRANCIELA DE JESUS JARAMILLO CARGO	Nombre: MSc. Jessica Gómez		
Nombre: Lic. Alex Guerrero			
			
Nombre: Lic. Omar Herrera	 Firmado digitalmente por: JESSICA KARINA GOMEZ GUASGUA		
 Firmado digitalmente por: OMAR BOLIVAR HERRERA HERRERA			
Fecha: 21/12/2022	Fecha: 21/12/2022	Fecha: 27/12/2022	Fecha: