



## UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR

### “MONTE EVEREST”

#### APORTE

#### 1ER TRIMESTRE

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA CURSO: 6TO EGB

#### 1. Seleccione la respuesta correcta ¿Qué es educación física?

- A. Es una disciplina pedagógica que no basa su intervención del movimiento corporal.
- B. La educación física es una disciplina pedagógica que se basa en el movimiento corporal.
- C. Es una disciplina pedagógica que basa su intervención del movimiento espacial.

#### 2. Seleccione ¿Qué es la motivación en la educación física?

- A. Es la forma de realizar ejercicios adecuadamente.
- B. Es el impulso de hacer ejercicio de forma voluntaria.
- C. Sirve para ejercitarse nuestro cuerpo.

#### 3. Seleccione las capacidades físicas básicas

A. Movimiento corporal

B. Velocidad

C. Resiliencia

D. Fortalecimiento

E. Debilidad

F. Fuerza

G. Resistencia

H. Flexibilidad

#### 4. Seleccione dos factores motivacionales de la educación física

- A. Dañar los órganos de nuestro cuerpo.
- B. Mejorar la salud de nuestro cuerpo.
- C. Determinar ejercicios fáciles y difíciles.
- D. Mejorar la autopercepción y la autoestima.

#### 5. Seleccione el nombre correcto de cada músculo



Bíceps  
Cuádriceps  
Gemelos  
Deltoides



Tríceps  
Cuádriceps  
Gemelos  
Deltoides



Bíceps  
Cuádriceps  
Isquiotibiales  
Deltoides



Bíceps  
Cuádriceps  
Gemelos  
Deltoides



Bíceps  
Cuádriceps  
Gemelos  
Deltoides



Bíceps  
Dorsal ancho  
Gemelos  
Deltoides



Bíceps  
Cuádriceps  
Gemelos  
Deltoides



Aductores  
Cuádriceps  
Gemelos