



UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR

“MONTE EVEREST”

APORTE

1ER TRIMESTRE

ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA

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 basa su intervención en el movimiento corporal
- C. Es la forma correcta de hacer ejercicios en la escuela.

2. Seleccione las opciones que no pertenezcan a las capacidades físicas básicas

- A. Movimiento corporal
- B. Velocidad
- C. Resiliencia
- D. Fortalecimiento
- E. Debilidad
- F. Fuerza
- G. Resistencia
- H. Flexibilidad



3. Selecciona una semejanza de las rutinas importantes de la ed. Física

- A. Una consiste en estirar y la otra en calentar.
- B. Sus ejercicios son lentos y en la otra sus movimientos son rápidos.
- C. Sirven para preparar al cuerpo antes de ejecutar una actividad física forzosa.
- D. Son: Estiramiento y calentamiento.



4. Selecciona el tipo de equilibrio que corresponda
(estático, dinámico o con objetos)



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

Deltoides