



Colegio de Bachillerato “Kleber Franco Cruz”

Examen final de educación física

TERCERO DE BACHILLERATO BGU

Nombre:

Fecha:

A continuación, encontrarán una serie de preguntas basadas en los bloques curriculares que hemos estudiado. Tienen 30 minutos para completar el examen. Por favor, lean cada pregunta cuidadosamente y respondan de la mejor manera posible. Recuerden que es importante mantener la calma y gestionar bien su tiempo.

Primer Bloque Curricular: Desarrollo de la condición física

Complete el enunciado:

La resistencia cardiovascular se mejora principalmente a través de actividades como
y .

Seleccione la respuesta correcta:

2. ¿Cuál de las siguientes actividades es más efectiva para mejorar la fuerza muscular?

- a) Correr
- b) Levantamiento de pesas
- c) Nadar
- d) Yoga

Segundo Bloque Curricular: Deportes y juegos

Encuentra las siguientes palabras relacionadas con deportes y juegos: FÚTBOL, BALONCESTO, VOLEIBOL, TENIS, NATACIÓN, ATLETISMO, GIMNASIA, BÉISBOL, RUGBY, HOCKEY, CICLISMO, BOXEO, GOLF.

G	A	Z	J	P	H	O	C	K	E	Y	M	S
F	I	T	B	E	I	S	B	O	L	N	B	Z
S	U	M	L	P	A	O	B	X	G	Z	A	Z
O	V	T	N	E	G	D	R	T	O	J	L	I
R	O	T	B	A	T	P	Z	H	L	I	O	C
W	L	G	E	O	S	I	J	T	F	B	N	P
B	E	B	F	N	L	I	S	S	P	Q	C	R
O	I	X	N	P	I	C	A	M	U	Q	E	U
X	B	K	D	G	P	S	K	F	O	N	S	G
E	O	N	A	T	A	C	I	O	N	M	T	B
O	L	N	V	D	S	D	I	Q	V	M	O	Y
O	J	J	C	I	C	L	I	S	M	O	J	P
H	R	Z	D	M	T	R	K	G	C	W	P	L

Tercer Bloque Curricular: Expresión corporal y danza

Complete el enunciado:

La expresión corporal es una forma de comunicación que utiliza el _____ y el _____ para transmitir emociones y sentimientos.

Cuarto Bloque Curricular: Hábitos de vida saludable

Relacionar la respuesta con la imagen:

2. Observa las siguientes imágenes y relaciona cada una con el hábito de vida saludable correspondiente.

				

Hidratación	Descanso adecuado	Ejercicio regular	Estiramiento	Alimentación balanceada
-------------	-------------------	-------------------	--------------	-------------------------

Quinto Bloque Curricular: Seguridad y prevención de lesiones

Unir con líneas.

Une cada tipo de lesión con la medida de prevención correspondiente.

Esguince de tobillo
Golpe en la cabeza
Deshidratación

Usar equipo de protección adecuado
Beber suficiente agua
Realizar calentamiento antes de la actividad

Pregunta abierta:

Explica por qué es importante realizar un calentamiento adecuado antes de practicar cualquier actividad física.