

**ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
“ENRIQUE AUGUSTO CASTRO AGUILAR”
El Cambio – Machala – El Oro**



Evaluación de Educación Física – Décimo año

Nombre del estudiante:

Fecha:

1. Completar las oraciones

Opciones: hidratación – alimentación – descanso – actividad física

La _____ adecuada proporciona al cuerpo los nutrientes necesarios para funcionar correctamente.

Realizar _____ de forma regular ayuda a mantener un buen estado físico y mental.

El cuerpo necesita un buen _____ para recuperarse y rendir mejor durante el día.

Mantener una correcta _____ antes, durante y después del ejercicio es fundamental para evitar la fatiga.

2. Relaciona columnas (Une con líneas)

- | | |
|-----------------|--|
| A. Resistencia | Capacidad de mover articulaciones en todo su rango de movimiento |
| B. Fuerza | Capacidad de mantener una actividad por largo tiempo |
| C. Flexibilidad | Capacidad de aplicar tensión muscular para mover objetos |

4. Completar las oraciones

Opciones: calentamiento – flexibilidad – corazón - carbohidratos

El _____ es la capacidad de mover una articulación a través de su rango completo de movimiento.

Antes de cualquier actividad física intensa, es importante realizar un _____ para preparar el cuerpo.

Los _____ nos proporcionan la energía necesaria para el ejercicio.

El _____ es el órgano principal del sistema circulatorio.

5. Sopa de letras – Fundamentos del Fútbol

Busca y encierra las siguientes palabras: CONTROL-BALÓN-PASE-REGATE-REMETE

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

6. Ubica cada actividad en la categoría que le corresponde:

Actividades:

Levantar pesas

Correr 1.500 metros

Hacer estiramientos estáticos

Realizar una carrera de 50 metros

Categorías:

Fuerza

Resistencia

Velocidad

Flexibilidad

7. Menciona tres hábitos saludables que puedes practicar para mejorar tu bienestar físico.

8. Relaciona las actividades con el sistema que beneficia principalmente

Correr largas distancias

Levantamiento de pesas

Yoga

Nadar

Sistema cardiovascular

Sistema muscular

Sistema articular y flexibilidad

Sistema cardiovascular y respiratorio

9. Completar el siguiente párrafo

Calentamiento – 10 a 15 – estiramientos dinámicos – movilidad articular

El calentamiento es importante antes de realizar ejercicio porque prepara los músculos y el sistema cardiovascular, evitando posibles lesiones y mejorando el rendimiento. Un calentamiento adecuado debe durar 10 a 15 minutos y debe incluir actividades como movilidad articular y estiramientos dinámicos.