

**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)**

Resistencia	Capacidad de mover articulaciones en todo su rango de movimiento
Fuerza	Capacidad de mantener una actividad por largo tiempo
Flexibilidad	Capacidad de aplicar tensión muscular para mover objetos

**3. Completar las oraciones**

Opciones: calentamiento – flexibilidad – corazón - carbohidratos

La \_\_\_\_\_ 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.

#### 4. 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

#### 5. 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:

<b>Fuerza</b>	
<b>Resistencia</b>	
<b>Velocidad</b>	
<b>Flexibilidad</b>	

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

**7. Relaciona las actividades con el sistema que beneficia principalmente**

Correr largas distancias	Sistema cardiovascular
Levantamiento de pesas	Sistema muscular
Yoga	Sistema articular y flexibilidad
Nadar	Sistema respiratorio

**8. Completar el siguiente párrafo**

calentamiento – 10 a 15 – estiramientos dinámicos – movilidad articular

El \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_ y debe incluir actividades como \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.