



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
D.L.NO.69-04 DE 14 DE ABRIL DE 1969
"Calidad, Pertinencia y Calidez"

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE



Evaluación Diagnóstica

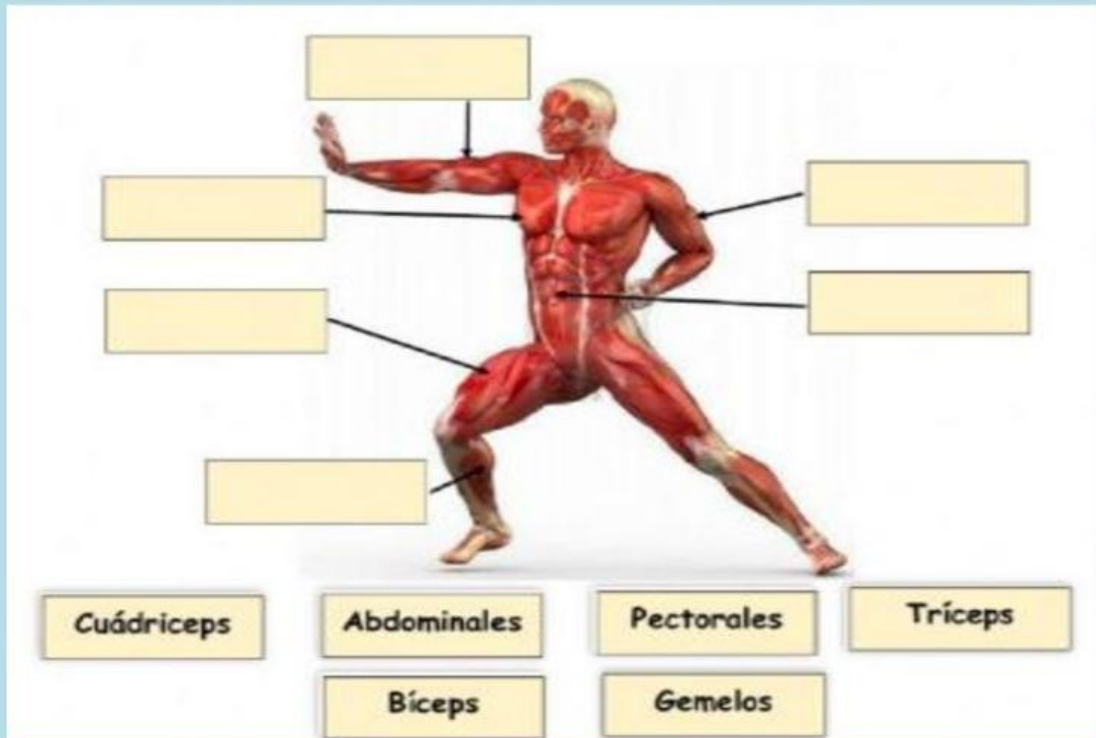
Nombre del estudiante:

Curso: 8vo año

Lic:

Asig:

1. Ordena las fases del calentamiento general de forma lógica (escribe del 1 al 4):
 - Estiramiento dinámico
 - Activación cardiovascular
 - Movilidad articular
 - Juego recreativo
2. Ordena los pasos para realizar un trote correcto:
 - Mantener la espalda recta
 - Respirar de forma controlada
 - Realizar calentamiento previo
 - Apoyar bien el pie
3. . Ubica en la imagen ¿Dónde se encuentran los siguientes músculos?



4. Seleccione una imagen de actividad aeróbica.



5. Encuentra en la sopa de letras 5 actividades aeróbicas.
Palabras: TROTAR, BICICLETA, NATACIÓN, CAMINAR, DANZAR

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

6. Completa según corresponda:

- _____ es la capacidad de mantener una actividad física por un tiempo prolongado.
- _____ es la capacidad de mover una articulación en todo su rango.
- _____ es la capacidad de aplicar tensión muscular.
- _____ es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

7. Une con una línea el ejercicio con su efecto en el cuerpo:
Abdominales, Sentadillas, Lagartijas, Estiramientos

Ejercicio	Efecto
A. Abdominales	1. Mejora la flexibilidad
B. Sentadillas	2. Fortalece el core
C. Lagartijas	3. Fortalece piernas
D. Estiramientos	4. Fortalece brazos y pecho

8. Completa la frase:
El calentamiento ayuda a prevenir _____ y a mejorar el _____ muscular.
9. Ordena de menor a mayor el nivel de esfuerzo físico:
- Caminar
 - Jugar fútbol
 - Subir gradas corriendo
 - Saltar la cuerda

10. Coloca V (verdadero) o F (falso):

- El calentamiento se hace después del ejercicio. ()
- La hidratación es importante antes, durante y después del ejercicio. ()
- Estirar previene lesiones. ()
- Se debe hacer ejercicio solo una vez al mes. ()

11. Escribe el nombre de tres deportes individuales:
