

## Evaluación de Educación Física – Nivel Básico

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

### 1. Completa los espacios con la palabra correcta (2 puntos)

1. El deporte que se juega con los pies y un balón se llama \_\_\_\_\_.
2. Antes de hacer ejercicio es importante hacer un buen \_\_\_\_\_.
3. Cuando corremos, saltamos o lanzamos estamos desarrollando nuestra \_\_\_\_\_.
4. Para mantenernos sanos debemos hacer ejercicio y tener una buena \_\_\_\_\_.

### 2. Une con flechas según corresponda (1.5 puntos)

**Ejercicio → Parte del cuerpo que más trabaja**

Sentadillas                      Brazos

Abdominales                    Piernas

Flexiones de codo            Abdomen

### 3. Responde con una X si la afirmación es Verdadera (V) o Falsa (F) (1.5 puntos)

Afirmación	V F
------------	-----

a) Caminar todos los días mejora la salud.

b) No es necesario hidratarse durante el ejercicio.

c) Jugar y hacer actividad física ayuda a fortalecer los músculos.

### 4. Ordena los pasos correctos antes de empezar una clase de Educación Física (1 punto)

Escribe los números del 1 al 4 según el orden correcto:

- ( ) Estiramientos.
- ( ) Ejercicio principal.
- ( ) Calentamiento.
- ( ) Revisión de la ropa y el espacio.

**5. Sopa de letras: Encuentra 5 palabras relacionadas con la Educación Física (4 puntos)**

Busca las siguientes palabras: **DEPORTE, SALUD, JUEGO, FUERZA**

D E P O R T E K M

A F U E R Z A L X

L J U E G O M I B

U S A L U D S A Z

D G C F L E X T R