



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA  
FACULTAD CIENCIAS SOCIALES  
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**Evaluación: Capacidades Físicas Básicas ( 7mo de básica )**

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**1. Une con una línea cada capacidad física con su definición.**

Capacidades Físicas:

1. Velocidad
2. Resistencia
3. Elasticidad
4. Fuerza

Definiciones:

- A. Capacidad de moverse rápidamente.
- B. Capacidad de mantener una actividad por mucho tiempo.
- C. Capacidad de estirar y regresar a la posición normal.
- D. Capacidad de vencer una resistencia o levantar algo pesado.

**2. Completa las siguientes oraciones con las palabras: fuerza, velocidad, resistencia, elasticidad.**

1. La \_\_\_\_\_ nos ayuda a levantar objetos pesados.
2. La \_\_\_\_\_ permite movernos muy rápido, Como en una carrera corta.
3. La \_\_\_\_\_ sirve para aguantar haciendo ejercicio por varios minutos.
4. La \_\_\_\_\_ permite estirar el cuerpo sin lastimarnos.

### 3. Encierre en el crucigrama según las pistas dadas.

Palabras: FUERZA, VELOCIDAD, RESISTENCIA, ELASTICIDAD, SALTO, CORRER.

V	D	V	V	A	B	C	D	S	S	V	C
R	E	C	I	S	T	E	N	C	I	E	O
S	R	O	L	L	D	F	G	L	L	L	R
T	I	R	O	E	T	S	A	L	T	O	R
E	O	R	C	T	C	C		O	O	C	E
R	R	E	S	I	S	T	E	N	C	I	A
C	K	R	D	D	S	X	D	T	C	D	T
I	E	L	A	S	T	I	C	I	D	A	D
A	V	B	D	O	P	R	C	C	D	D	O

### 4. Escribe la palabra correcta según lo que se describe.

**Opciones:** (velocidad – resistencia – elasticidad – fuerza)

1. Cuando corres en una carrera de 100 metros, usas principalmente tu \_\_\_\_\_.
2. Cuando haces abdominales por 10 minutos sin parar, usas tu \_\_\_\_\_.
3. Cuando estiras los brazos para tocar los pies, usas tu \_\_\_\_\_.
4. Cuando empujas algo pesado, estás usando tu \_\_\_\_\_.

### 5. Relaciona cada actividad con la capacidad que más se usa.

Actividades:

- A. Correr 50 metros
- B. Hacer estiramientos
- C. Hacer sentadillas con peso
- D. Caminar durante 20 minutos

Capacidades físicas:

1. Velocidad
2. Elasticidad
3. Fuerza
4. Resistencia

**6. Escribe "V" si es verdadero o "F" si es falso.**

1. La velocidad es importante para correr rápido. (\_\_\_)
2. La elasticidad se trabaja cuando levantamos pesas. (\_\_\_)
3. La resistencia ayuda a no cansarse rápido. (\_\_\_)
4. La fuerza se necesita para empujar o levantar objetos pesados. (\_\_\_)
5. La elasticidad mejora cuando estiramos el cuerpo. (\_\_\_)

**7. Elige la respuesta correcta.**

¿Qué capacidad física usas más cuando haces estiramientos antes de correr?

- A) Velocidad
- B) Fuerza
- C) Elasticidad
- D) Resistencia

**8. Completa la oración con la palabra correcta.**

(fuerza, resistencia, elasticidad, velocidad.)

Cuando un deportista corre durante 30 minutos sin parar, está usando principalmente su \_\_\_\_\_.

**9. Relaciona la actividad con la capacidad que desarrolla.**

Actividades:

- A. Levantar pesas
- B. Correr 100 metros planos
- C. Estirar brazos y piernas
- D. Caminar o trotar 20 minutos

Capacidades:

1. Fuerza
2. Velocidad
3. Elasticidad
4. Resistencia

**10. Lee la descripción y escribe qué capacidad es.**

( Resistencia, fuerza, velocidad,elasticidad)

"Yo soy la capacidad que te ayuda a levantar algo muy pesado, como un costal o una pesa.

¿Quién soy?"

Respuesta: \_\_\_\_\_