



Colegio de Bachillerato Paquisha

Nombre:

Curso:

Fecha:

Asignatura:

Examen de Educación Física – Noveno Año

1. 🌱 Sopa de letras

Busca y encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras:

- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad
- Coordinación

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

2. Unir con líneas

Relaciona correctamente el término con su definición:

- **Calentamiento** — • Preparación física antes de la actividad para elevar la temperatura
- **Estiramiento** — • Suave alargamiento de músculos para ganancia de flexibilidad
- **Enfriamiento** — • Reducción progresiva de la intensidad hacia el final
- **Frecuencia cardíaca** — • N° de latidos por minuto durante el ejercicio

3. Completar

Completa las frases con la palabra adecuada:

- a) La _____ mide la fuerza que el corazón supe al cuerpo durante el ejercicio.
b) El _____ sirve para mejorar la capacidad pulmonar.

c) Los _____ musculares pueden evitarse con calentamiento y estiramiento incrementados.

Palabras: resistencia · calambres · frecuencia cardíaca

4. Arrastrar

Ordena los pasos de la rutina de ejercicio física arrastrándolos a su secuencia:

1. ____ Enfriamiento
2. ____ Actividad principal (juego, carrera, circuito)
3. ____ Estiramientos suaves
4. ____ Calentamiento general (trote lento, movilidad)

5. Opción múltiple

Elige la respuesta correcta:

¿Cuál de estas actividades mejora más la **velocidad**?

- A) Nadando distancias largas
 - B) Realizando sprints
 - C) Caminando lenta y continuamente
 - D) Estirando en frío
-

6. Seleccionar

Marca todas las afirmaciones que sean **beneficios del ejercicio físico**:

- ☐ Ayuda a regular el sueño
- ☐ Aumenta la producción de toxinas
- ☐ Mejora el estado de ánimo
- ☐ Disminuye la masa muscular