



Escuela Enrique Augusto Castro Aguilar

Evaluación de Educación Física – Tercero de bachillerato

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

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

## 1. Unir con líneas

Une cada término con su definición correcta:

- **Resistencia** Capacidad para mantener un esfuerzo físico por largo tiempo
- **Flexibilidad** Capacidad para mover el cuerpo rápidamente
- **Fuerza** Capacidad para estirar los músculos y articulaciones
- **Velocidad** Capacidad para vencer una resistencia o levantar peso

## 2. Sopa de letras

Busca y encierra las siguientes palabras: CONTROL-BALÓN-PASE-REGATE-REMATE

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

## 3. Seleccionar

Selecciona la opción que mejor describe el calentamiento:

- Ejercicio para aumentar la fuerza rápidamente
- Actividad que prepara el cuerpo para el ejercicio físico
- Descanso antes de la actividad física
- Alimentación antes de entrenar

#### 4. Completar

**Completa la frase:**

El \_\_\_\_\_ es un ejercicio que mejora la capacidad pulmonar y la resistencia cardiovascular.

#### 5. Arrastrar (puedes usar esta pregunta si la haces en una plataforma digital o en físico con recortes)

**Arrastra cada tipo de deporte a su categoría correcta:**

- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| • Baloncesto | Deportes de equipo    |
| • Atletismo  | Deportes individuales |
| • Fútbol     | Deportes de equipo    |
| • Natación   | Deportes individuales |

#### 6. Opción múltiple

**¿Cuál de los siguientes beneficios NO es común al practicar ejercicio físico regularmente?**

- a) Mejora del estado de ánimo
- b) Aumento de enfermedades cardiovasculares
- c) Control del peso corporal
- d) Fortalecimiento muscular