



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 del Primer Parcial

Nombre del estudiante:

Curso: 10mo año

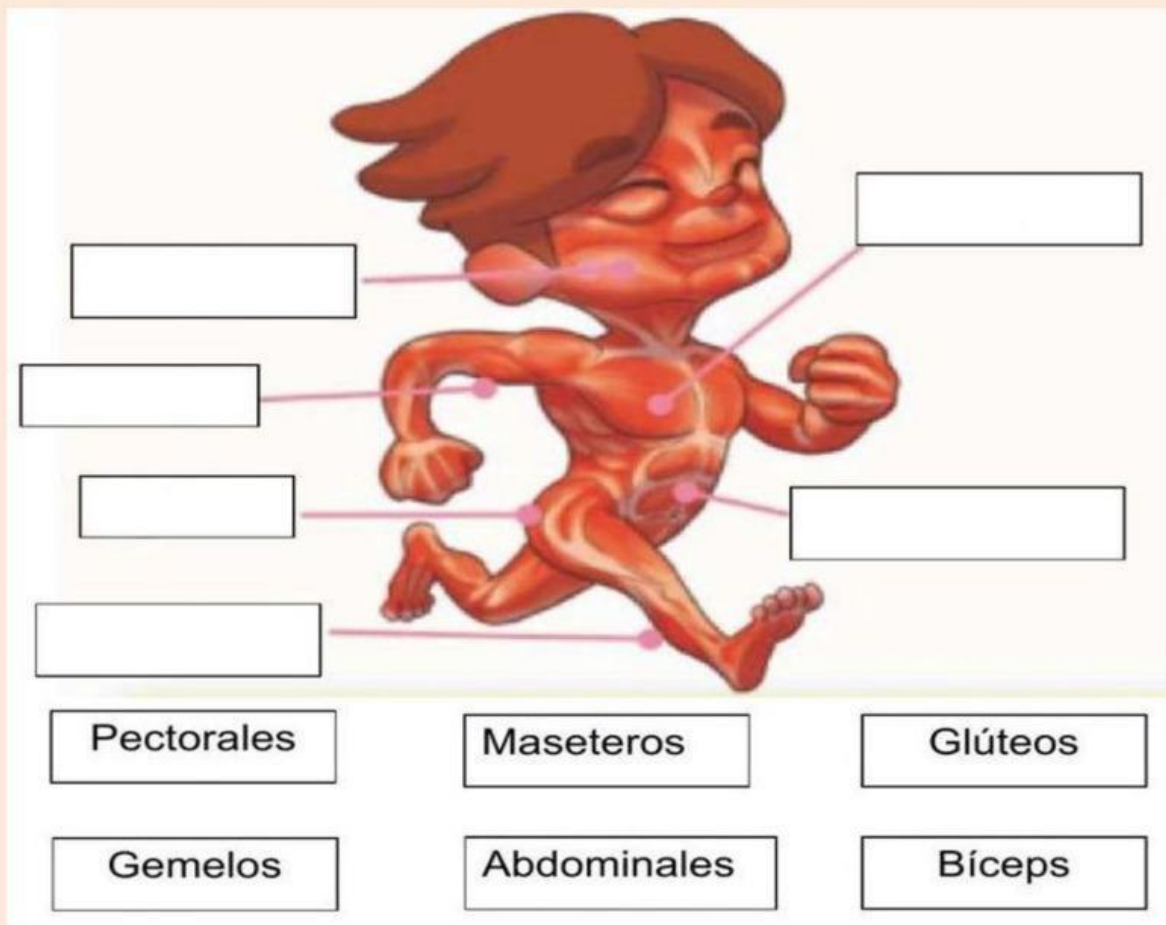
Asignatura:

Indicaciones: Lee cuidadosamente cada consigna y responde según lo solicitado.

1. Completa los espacios:

El calentamiento. _____ es fundamental antes de cualquier actividad física.

2. Ubica en el cuerpo humano los siguientes músculos:



3. Encuentra en la sopa de letras 5 componentes del entrenamiento físico.

Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad, Coordinación

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

4. Une cada concepto con su definición correspondiente.

Concepto

Definición

Resistencia

Capacidad de mantener un esfuerzo físico prolongado.

Fuerza

Capacidad de un músculo para vencer una resistencia.

Flexibilidad

Capacidad de mover una articulación con amplitud.

Velocidad

Capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

Coordinación

Capacidad de ejecutar movimientos de forma precisa y armoniosa.

5. Marca la respuesta correcta.

¿Cuál es una actividad aeróbica?

a) Levantamiento de pesas

b) Trote

c) Dominadas

d) Lanzamiento de bala

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

Afirmación

V / F

La actividad física mejora la circulación sanguínea.

El sedentarismo es beneficioso para el sistema cardiovascular.

El calentamiento reduce el riesgo de lesiones.

La flexibilidad no es importante en el deporte.

Correr es una actividad de tipo anaeróbico.