

Unidad Educativa Santa Ana

Evaluación de calistenia



Nombre:

Fecha:

Curso:

1. Unir con líneas

Une con líneas los siguientes conceptos con su definición correspondiente:

Calistenia	Conjunto de ejercicios que utilizan el peso del cuerpo
Ejercicio físico	Actividad física que mejora la salud y el bienestar
Fuerza	Capacidad para ejercer fuerza muscular
Flexibilidad	Capacidad para mover las articulaciones con amplitud
Resistencia	Capacidad para soportar la fatiga
Entrenamiento rendimiento	Proceso de preparación física para mejorar el

2. Verdadero y falso

La calistenia solo se puede practicar en un gimnasio. (Verdadero o Falso)

La calistenia es una forma de ejercicio que no requiere equipo. (Verdadero o Falso)

La calistenia puede ayudar a mejorar la fuerza y la flexibilidad. (Verdadero o Falso)

La calistenia es solo para personas avanzadas. (Verdadero o Falso)

La calistenia puede ser practicada por personas de todas las edades. (Verdadero o Falso)

3. De seleccionar

¿Cuál de los siguientes es un beneficio de la calistenia?

- a) Mejora de la fuerza
- b) Aumento de la flexibilidad
- c) Reducción del estrés
- d) Todas las anteriores

4. De completar

- La calistenia puede ayudar a mejorar la _____ y la _____.

5. De escoger

- ¿Cuál es el objetivo principal de la calistenia?

- a) Mejorar la fuerza
- b) Aumentar la flexibilidad
- c) Mejorar la condición física general
- d) Todas las anteriores

6. Sopa de letras

Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras:

- CALISTENIA
- FUERZA
- FLEXIBILIDAD
- RESISTENCIA
- ENTRENAMIENTO

Sopa de letras:

CALISTENIAFUERZA

TENIARESISTENCIA

FLEXIBILIDADENTRE

NAMENTREOCALISTE

ENTRENAMIENTOFUER

ZARE S I S T E N C I A T E N I