



## COLEGIO DE BACHILLERATO

"Dr. MODESTO CHÁVEZ FRANCO"

Santa Rosa - El Oro - Ecuador

cdbdmodestochavez@gmail.com Telf. N° 2943-375

Lic. Sheyla Figueroa

Nombres:

Completa el concepto con las palabras clave:

**1) Instrucción:** Completa con las palabras: movimiento, salud, capacidades, actividad física

La educación física promueve el \_\_\_\_\_ corporal como parte de un estilo de vida saludable, contribuye a mejorar la \_\_\_\_\_ y desarrolla las \_\_\_\_\_ del cuerpo mediante la práctica de \_\_\_\_\_.

**2) . Relaciona la habilidad con su grupo de actividades:**

**Instrucción:** Ubica la habilidad que se relaciona con cada tipo de acción.

- Saltar, correr, caminar → \_\_\_\_\_
- Lanzar, atrapar, patear → \_\_\_\_\_
- Nadar, andar en bicicleta, esquiar → \_\_\_\_\_

Opciones:

✓ Locomoción

✓ Manipulación

✓ Estabilidad

**3) Verdadero o falso:**

**Instrucción:** Coloca V si es verdadero o F si es falso.

- ( ) Las habilidades motrices básicas se desarrollan desde la niñez.
- ( ) Las habilidades específicas no se usan en deportes.
- ( ) La educación física ayuda a enfrentar retos de la vida diaria.

**4).Selecciona la opción correcta (Opción múltiple):**

**¿Cuál de los siguientes es un ejemplo de ejercicio de flexibilidad?**

- a) Trotar
- b) Levantar pesas
- c) Hacer estiramientos

**5)Completa según corresponda:**

**La resistencia aeróbica mejora...**

- a) la memoria
- b) la fuerza muscular
- c) la capacidad cardiovascular

**6)Une con líneas la palabra con su significado o ejemplo:**

**Calentamiento**

**carrera**

Actividad para preparar los músculos antes de ejercitar

**saltar la cuerda**

Correr con otros niños para llegar a la meta

**estiramiento**

Actividad donde mueves los brazos y piernas para

**alagarlos**

juego en equipo Saltar mientras giras una cuerda

Jugar con amigos ayudándose entre todos