



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 Diagnóstica

Nombre del estudiante:

Curso: 9 no año

Lic: Anthony Garcia

Asig: Educación Física

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

1. Completa los espacios:

La _____ permite que el cuerpo se adapte a una actividad física
intensa sin sufrir lesiones.

2. Seleccione una imagen de una actividad que mejore la flexibilidad.



3. Encuentra en la sopa de letras 5 beneficios de la actividad física:
(Palabras: Energía, Salud, Fuerza, Ánimo)

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

4. Une cada concepto con su definición correspondiente:

- | | |
|------------------|---|
| 1. Agilidad | c) Capacidad de mantener una posición estable. |
| 2. Ritmo | a) Estado de contracción leve del músculo. |
| 3. Potencia | e) Capacidad de coordinar movimientos en el tiempo. |
| 4. Equilibrio | b) Capacidad de cambiar de dirección rápidamente. |
| 5. Tono muscular | d) Capacidad de realizar movimientos explosivos. |

5. Marca la respuesta correcta:

¿Cuál de los siguientes es un componente del acondicionamiento físico?

- a) Dormir 8 horas
- b) Leer un libro
- c) Flexibilidad
- d) Alimentación emocional

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

Afirmación	V / F
El ejercicio regular mejora el sistema inmune.	
Solo los atletas necesitan hacer calentamiento.	
Estirar después del ejercicio ayuda a la recuperación.	
La postura corporal no influye en la salud.	
La fuerza muscular ayuda a prevenir lesiones.	