

Unidad Educativa “Nueva Semilla”

Lección escrita de Educación física

Lic. Patricio Maldonado

Nombre del estudiante:

Curso:

Paralelo:

Fecha:

1. Selección múltiple (solo una respuesta correcta)

¿Qué músculo se utiliza principalmente al hacer sentadillas?

- A) Bíceps femoral
 - B) Cuádriceps
 - C) Pectoral
 - D) Deltoides
-

2. Casillas de verificación (puede haber varias respuestas correctas)

¿Cuáles de estas actividades fortalecen el sistema cardiovascular?

- Levantamiento de pesas
 - Correr
 - Nadar
 - Saltar la cuerda
-

3. Lista desplegable

Selecciona el tipo de ejercicio que es anaeróbico:

- () Natación continua
 - () Carrera de larga distancia
 - () Levantamiento de pesas
 - () Marcha rápida
-

4. Arrastrar y soltar (asociación)

Relaciona la habilidad motora con su definición:

Habilidad motora	Definición
A – Coordinación	1. Control integrado de brazos, piernas y tronco para realizar movimientos complejos
B – Flexibilidad	2. Capacidad de los músculos y articulaciones para realizar movimientos amplios sin molestias o lesiones
C – Equilibrio	3. Mantenimiento de una postura estable con control corporal en reposo o movimiento

Posibles arrastres:

- **Coordinación** →
- **Flexibilidad** →
- **Equilibrio** →

Respuesta correcta:

- Coordinación → 1
- Flexibilidad → 2
- Equilibrio → 3

5. Selección múltiple

¿Qué tipo de energía utiliza el cuerpo en una prueba de velocidad corta (menos de 10 s)?

- A) Energía aeróbica
- B) Energía anaeróbica aláctica
- C) Energía anaeróbica láctica
- D) Energía mixta

6. Casillas de verificación

Selecciona los elementos que componen un calentamiento adecuado:

- Estiramiento dinámico
- Activación cardiovascular ligera
- Entrenamiento de alta intensidad
- Ejercicios de fuerza máximos

7. Sopa de letras

Sopa de Letras - Educación Física

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