

# 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:**

<b>Habilidad motora</b>	<b>Definición</b>
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