



## Colegio de Bachillerato Paquisha

Nombre:

Curso:

Fecha:

Asignatura:

### Examen de Educación Física – Noveno Año

#### 1. 🍀 Sopa de letras

Busca y encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras:

- Resistencia
- Velocidad
- Flexibilidad
- Coordinación

R E S I S T E N C I A Q W E  
V E L O C I D A D R T Y U I  
F L E X I B I L I D A D O P  
C O O R D I N A C I Ó N A S  
Z X C V B N M Q W E R T Y U

#### 2. Unir con líneas

Relaciona correctamente el término con su definición:

- **Calentamiento** — • Preparación física antes de la actividad para elevar la temperatura
- **Estiramiento** — • Suave alargamiento de músculos para ganancia de flexibilidad
- **Enfriamiento** — • Reducción progresiva de la intensidad hacia el final
- **Frecuencia cardíaca** — • N° de latidos por minuto durante el ejercicio

#### 3. Completar

Completa las frases con la palabra adecuada:

- a) La \_\_\_\_\_ mide la fuerza que el corazón supe al cuerpo durante el ejercicio.  
b) El \_\_\_\_\_ sirve para mejorar la capacidad pulmonar.

c) Los \_\_\_\_\_ musculares pueden evitarse con calentamiento y estiramiento incrementados.

Palabras: resistencia · calambres · frecuencia cardíaca

---

#### 4. Arrastrar

Ordena los pasos de la rutina de ejercicio física arrastrándolos a su secuencia:

1. \_\_\_\_ Enfriamiento
2. \_\_\_\_ Actividad principal (juego, carrera, circuito)
3. \_\_\_\_ Estiramientos suaves
4. \_\_\_\_ Calentamiento general (trote lento, movilidad)

#### 5. Opción múltiple

Elige la respuesta correcta:

¿Cuál de estas actividades mejora más la **velocidad**?

- A) Nadando distancias largas
  - B) Realizando sprints
  - C) Caminando lenta y continuamente
  - D) Estirando en frío
- 

#### 6. Marque V si es verdadero o F si es falso:

Participar regularmente en educación física fortalece la salud cardiovascular y evita enfermedades crónicas en adolescentes. (     )

Los juegos motores (como saltos y carreras modificadas) no aportan al desarrollo de habilidades cognitivas en los estudiantes. (     )