



“Unidad Educativa Atahualpa”

Machala – El Oro – Ecuador.

Nombre:

Docente:

Asignatura:

Fecha:

Curso:

1. Unir según corresponda las capacidades físicas coordinativas.

Reacción.

- La habilidad de combinar movimientos de diferentes partes del cuerpo de forma fluida y eficiente (ej. botar un balón mientras se corre).

Orientación.

- La capacidad de mantener el cuerpo en una postura estable, ya sea en reposo (estático) o en movimiento (dinámico)

Ritmo.

- La habilidad de cambiar de dirección y posición del cuerpo en el espacio de manera rápida y precisa.

Agilidad.

- La capacidad de procesar un estímulo externo (como la música o el compás de una carrera) y reproducirlo en movimientos corporales.

Equilibrio.

- Saber determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

Coordinación.

- Responder rápidamente con un movimiento ante un estímulo visual, auditivo o táctil.

2. Sopa de letras.

Baloncesto
Fútbol
Voleibol
Balonmano
Hockey
Judo
Atletismo
Natación
Tenis

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

3. Escriba (v) si es verdadero y (f) si es falso según corresponda.

- La actividad física ayuda a mejorar la salud cardiovascular. ()
 El calentamiento antes del ejercicio no es necesario. ()
 La hidratación es importante durante la práctica deportiva. ()
 El sedentarismo puede causar problemas de salud. ()
 La flexibilidad no se puede mejorar con ejercicios físicos. ()

4. Diferenciar y arrastre ejercicios isotónicos e isométricos.

- Los ejercicios.....implican movimiento articular y cambios en la longitud del músculo (como flexiones o sentadillas)
- Los ejercicios..... son estáticos; el músculo genera tensión sin cambiar su longitud ni mover la articulación (como las planchas o sentadillas contra la pared).

Isotónicos.

Isométricos.

5. Seleccione con un visto la definición correcta de fuerza.

- La capacidad de vencer, aguantar o vencer una resistencia mediante el esfuerzo muscular. ()

La capacidad de mantener un esfuerzo físico durante el mayor tiempo posible, retrasando la fatiga. ()

La capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. ()

La capacidad de las articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible, gracias a la elasticidad de los músculos y tendones. ()